

ほけんだより 始業式号



R6.8.28 No.7
山都町立蘇陽小学校
保健室
おうちの人とよんでくださいね

そようしょうがっこううんどうかい 蘇陽小学校運動会 9月14日(土)

2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？「夏バテ」しませんでしたか？

元気なみなさんに会えてとてもうれしいです。



9月には運動会があり、これから運動会の練習が始まります。体の調子を整えて練習にのぞみましょう ^^



発育測定おこないます



夏休み明けの発育測定を行います。体育服の準備等お世話になります。実施の日は、各クラス時間割等でご確認をお願いします。



口呼吸よりも、鼻呼吸！

鼻には、体に入る空気の温度や湿度を調節し、ホコリやゴミを取り除く重要な機能があります。呼吸は口よりも鼻からする習慣をつけたいですね。



全身の健康に欠かせない鼻呼吸。熱中症予防にもなります。

台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する

避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく

備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく

最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする



くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

子供たちに基本的な生活習慣を育成するための取組として、熊本県下一斉に実施されるものです。

蘇陽中学校区では、9月2日(月)から9月13日(金)の平日に実施します。生活習慣の記録カードを配付します。

運動会における体調管理のバロメーターとしても役立ててください。

こんなときもキケン！ねっちゅうしょう
つかれている すいみんぶそく



おなかをこわしている



しよくじをとっていない



くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和6年(2024年)
8月28日(水)～9月15日(日)

早ね・早おき・朝ごはんに
チャレンジビモン!



早ね・早おき・朝ごはん + ノーメディアにチャレンジ!

©2024 熊本県 くらぐら

～生活習慣を振り返って、できることから取り組みましょう～

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育てるため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

睡眠をとることや早おきには、**こころよさ**があります!

心身の休養

睡眠は、「心身の疲労」を回復させます!



からだをつくる

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨格筋をつくり、免疫力を高めます!

脳の発達

人の脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。したがって、脳を育てるためには、よく眠ることが重要です。

心を強くする

早朝に起きることで、精神を安定させ、ストレスから身を守る「成長ホルモン」の分泌量が増加します!

♪お子様の睡眠時間が足りているか、チェックしてみましょう♪

- 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い
- 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない
- 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている



上の3つがチェックできていれば、睡眠時間が足りていると言えます。

※参考「早寝朝起き週間」推進委員会事務局(熊本県教育センター)が作成した「小学生の朝起き」の早寝朝起き週間(8月28日～9月15日)実施要領(指導要領)参照

～「早寝朝起き週間」全国協議会

デジタル機器と上手に付き合えていいますか?

小学生が一日の生活の中でテレビゲームをする時間や携帯電話やスマートフォンを使う時間は、年々増加しています。

夜遅くにテレビゲームをすることやスマートフォンを見ることはお勧めできません。夜に強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまうからです。

♪お子様のデジタル機器との付き合い方をチェックしてみましょう♪

- 寝る前のデジタル機器の使用は控えている
- デジタル機器を使う時間を決めている
- デジタル機器の使い方のルールを家の人と話している



テレビゲームやスマートフォンなどは楽しく便利なのですが、夜更かしの原因にならないよう時間を決めて使用するなど、使い方を考えることが大切です。



※参考「小学生のための早寝朝起き週間(8月28日～9月15日)実施要領(指導要領)参照

～「早寝朝起き週間」全国協議会

お子様と話してみませんか?～できることからチャレンジ!～

※参考「子育てとつながる生活習慣」推進委員会事務局(熊本県教育センター)が作成した「子育てとつながる生活習慣」実施要領(指導要領)参照

子供がチャレンジ(例)

- 毎朝決まった時刻に起きる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 寝る直前はデジタル機器の利用を控える

大人がチャレンジ(例)

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 子供と一緒に体を動かして遊ぶ
- 時間になったら寝るように促す

<我が家のチャレンジ>

基本的な生活習慣づくりを学ぼう!



©2024 熊本県 くらぐら

1 正しく理解、理解の

あれこれ(理解編)

発達段階に応じて必要な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます。

[QRコード]



2 正しいデジタル機器との

付き合い方(デジタル機器編)

スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、クイズを交えて学びます。

[QRコード]

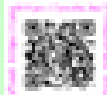


3 朝ごはんを食べよう!

(朝ごはん編)

朝食摂取と、学力や体力との関係について学びます。

[QRコード]



QRコードからスマートフォン等で講座を視聴できます!

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成