



下阿多古小学校
保健だより7月号
令和5年7月10日

夏がやってきました

急な天候の変化に振り回される日が続いていますが、プールからは子供たちの元気な声が聞こえてきます。学校では、エアコンを適切に使用したり、マスクを外すように声をかけたりするなど、体調管理に努めています。疲れがたまると体調を崩す原因になるため、早寝早起きを心がけて生活するようにしましょう。

夏休みまであと少し。全員で、元気に一学期を締めくくりたいですね。



7・8月の保健目標

「暑い夏を元気に過ごそう」



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
また、汗の始末や水分補給を行うため、水筒、赤白帽子、汗ふきタオルを持ってきましょう。汗をかいたら着替えができるように、着替え用のTシャツを持ってくることをお勧めします。

7月の保健行事

- 3日(月) 健康安全の日
- ・家庭で、7月分の体重測定と生活リズムチェックを行い、健康手帳に記録しましょう。(体重計がない場合は、学校で測ります。)
 - ・健康手帳の1ページ目に、今年度の健康診断の結果を添付しました。治療のすすめをもらっている場合は、夏休み中には受診と治療を完了するようにしましょう。



学校保健委員会・家庭教育講座への御参加ありがとうございました

6月30日(金)に、学校保健委員会・家庭教育講座がありました。

学校保健委員会では、6名の児童健康委員が本校の子供たちの起床・就寝時刻の様子について報告し、特に就寝時刻が遅くなる理由とその改善案を伝えました。

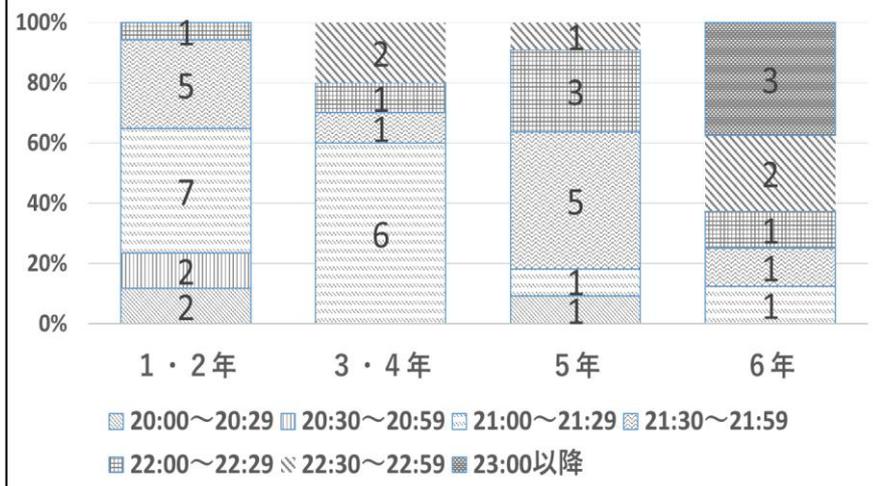
また、その後の家庭教育講座は「情報モラル」の講演でした。情報機器との正しい付き合い方について、講話がありました。

高学年になると、寝る時刻が急に遅くなる傾向で、中には「スマホ、タブレット、ゲーム等の使用を切り上げられない。」という実態があるようです。心と体の健康を保つには、睡眠時間をしっかり確保することが大切です。スマホやタブレット等は、家庭で使用時のルールを作り上手に活用するようにしましょう。ぜひ、御家庭で話題にしてください。



学校保健委員会の資料から

ねた時刻は何時ですか



学年があがると寝る時刻がおそくなってきています。

寝る時刻の平均は、
 1・2年生 21時 5分
 3・4年生 21時29分
 5年生 21時34分
 6年生 22時18分
 です。



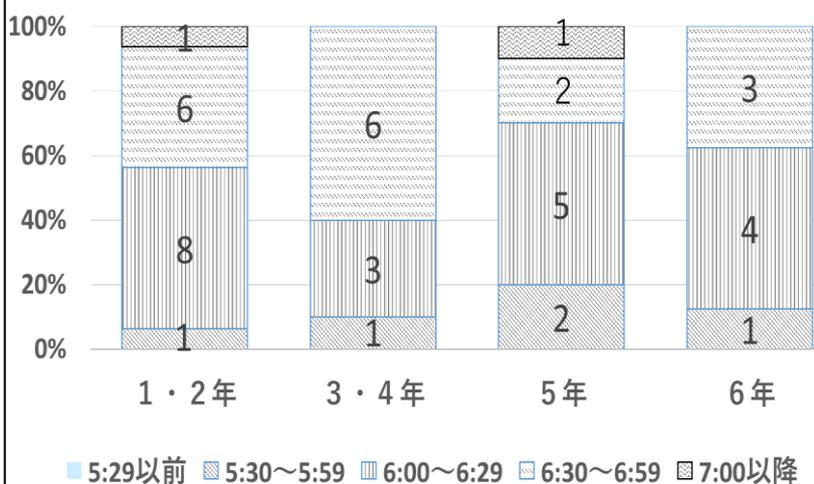
朝起きる時刻の平均は、

1・2年生 6時18分
 3・4年生 6時20分
 5年生 6時12分
 6年生 6時13分

登校までには、割と余裕がありそうです。



朝起きた時刻は何時ですか



健康委員会で考えた「ねるのがおそくなる理由」

ねむれない

きりに
できない

ゲーム・テレビ
スマホ・マンガ

時間を
忘れる

終わる 遅い すぎる
 タブレット 宿題
 ゲーム 漫画 夜遅く
 続ける 眠れる 自主 携帯
TikTok さえる
 夜ふかし しまう スマホ 忘れ
 きり 風呂 面倒

『ねるのを早めるために』

- ・ スマホや、テレビ、ゲームなどは、アラームを設定したり、時計を見ながらゆったりして、時間を区切る。
- ・ 帰ったらすぐ宿題を済ませる。
- ・ たくさん運動したり、ストレッチなどをしたりして、体を疲れさせる。
- ・ 早めにお風呂やしたくをすませる。