

もうすぐ夏休み。1学期はどうでしたか？今回は表に夏休みの過ごし方について・裏に1学期をふりかえりました。始業式に元気なみんなに会えることを楽しみにしています。

ひとやすみ☆7月



げんきに、けんこうに！ もうすぐなつやすみ

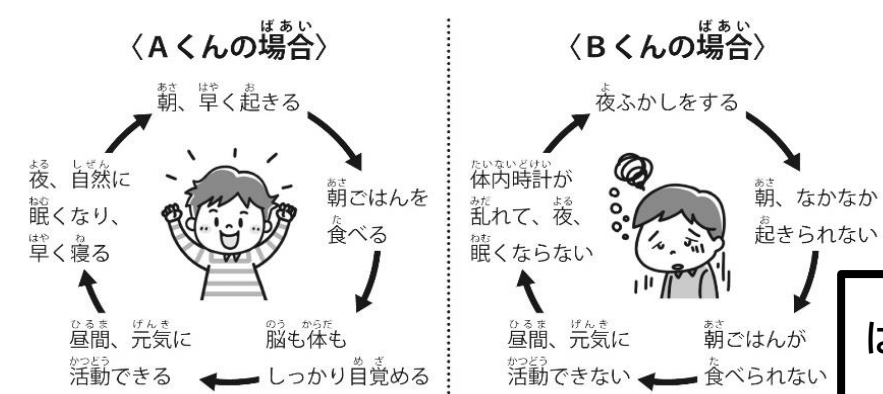
夏休みに気をつけてほしいことをカルタにしてみました！
もを真似して、はじめの文字を○の中に入れてみてね！

<p>も</p> <p>もうすませた？ 歯のちりようは お早めに</p>	<p>うみでも山でも、 日やけに注意</p>	<p>スマホ・ケータイは おうちのひとと使おう</p>	<p>つめたい食べ物、 飲みものは ひかえめに</p>	<p>やさいを とっていますか？ 夏野菜もおすすめ！</p>	<p>みずべはキケン！ 子どもだけで 行かないで！</p>
--	----------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------

校内では7/3(月)から1週間「はやね・はやおき・朝ごはんチェックシート」と7/6(木)熱中症予防についての朝のミニ保健指導を行いました。「はやね・はやおき・朝ごはんチェックシート」では早く寝ることが難しかったお友達や熱中症予防の復習プリントで「はやね・はやおき・朝ごはん」を自分の目標にしてくれたお友達が沢山いました。生活リズムを整えること＝健康にいいことを知ってくれたようでうれしいです。さらに今回は「はやね」の「すいみん」の役割りと「体内時計」についてお伝えします。

★しっかり睡眠をとるために体内時計を整えよう

ここで、AくんとBくんの一日の様子について見てみましょう。



<p>グッドモーニング！ 休み中でも 早ね早起き</p>	<p>なんども おさらいしよう 熱中症予防</p>
--------------------------------------	-----------------------------------

はやね⇒はやおき⇒あさごはん
の3つは繋がっているよ！

私たちの体には「体内時計」というものがあります。その働きによって朝になると自然に目が覚め、夜にねむたくなるリズムがくりかえされます。ところがBくんのように夜遅くまで起きている生活を続けていると体内時計が乱れて、Bくんのように元気がない夏休みになっちゃうかも・・・(**)

寝る前にスマートフォンやゲームはせず、昼間にたくさん動いて、しっかりすいみん！！
Aくんのような、体も心も元気な夏休みを目指してはやね・はやおき・朝ごはんマスター！！

睡眠にはどんな役割があるのかな？

からだのうつか
体や脳の疲れをとる

きおくせいり
記憶を整理する

ストレスを
和らげる

せいちょう
成長ホルモンが出て、
骨や筋肉を成長させる

きず
傷ついた細胞を治す

めんえき
免疫機能を高める

*免疫機能…菌やウイルスから体をまもる働き



◎1学期に多かった怪我◎

★頭を打った怪我

こけたり、人とぶつかったりして頭を打ったら
すぐに近くにいる大人の人や先生につたえてね

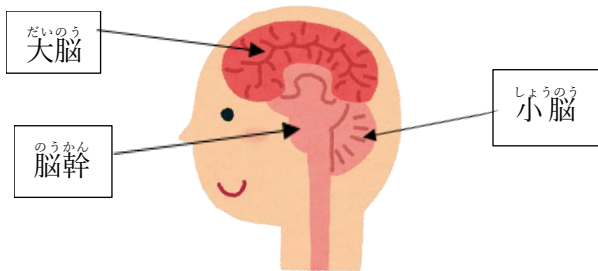


▲注意▲「頭を昨日打って、今日になって頭がいたいです」や「たんこぶができたけどプールしてからきました」など、頭を打って、しばらくして保健室にくるお友達が多かったです。大きな怪我にはなりませんが、頭を打ったら24時間以内は体調が急に悪くなったり痛みがひどくなることもあります。

■頭の中にある脳はコンピューター???

脳は「人のからだ全体をコントロールしている」とても大切なところです。大きく分けて下の3つを調節する司令塔の役割をしています。

- 【大脳】ものを考えたり、決めたり知的な働き
- 【小脳】歩く・走るなど運動をコントロールする働き
- 【脳幹】呼吸など、生命をコントロールする働き



頭を強く打って、命を落としてしまうこともあります。自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶって自分の頭をまもりましょう。

◎健康診断の結果◎

★視力の低下

全国的にも、学年が上がるにつれて視力の低下・特に「近視」が進行している状態です。近視は将来的に目の病気にかかりやすいこともわかってきました。

2学期にも視力検査を行います。1学期の健康診断の結果をもとに、病院にいたり姿勢やスマートフォンやゲームの使い方を見直して目を大切に！

【スマートフォンや本から目を
30cmはなしてみる】



*このプリントの縦はおよそ30cm!

【30分に1回遠くを見て
目を休ませる】

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまいます。



★1学期をふりかえって各学年の素敵ところを紹介★

- 1年生・・・6月の「親子はみがき」では鏡を見ながら、一生懸命みがく姿が素敵でした。
- 2年生・・・けがをしたら、傷のところに自分で水であらってきてくれる人がふえてきています。
- 3年生・・・保健室に来て教室にもどりにくくしているお友達に「一緒に教室もどろう」と声をかけてくれる温かい人が多かったです！
- 4年生・・・熱中症予防の目標を書く欄に、自分の言葉で具体的に書いている人が多く、素敵に感じました！（例：夜9時にねて、朝6時におきる）
- 5年生・・・自然教室では、お互いを思いやって行動する姿をたくさん見られて、うれしかったです！
- 6年生・・・修学旅行で体調が悪くなった友達がいたとき「具合が悪くなった子のために何かできることはありますか？」と声をかけてくれるやさしい人が多く、考えて動ける6年生さすがでした！