

ほけんだより 5月

上峰小学校
保健室
2024.5.10 発行

みんなで健康づくり 早ね早おきでいいこといっぱい!

毎日、心も体も元気に過ごせるように、まずは、朝早く起きることから取りくんでみましょう。

ある調査(*)では、早ね早おきをしている人の方が、夜型の人より、勉強やスポーツの成績がよいことがわかっています。

みなさんも、早ね早おきをして、勉強やスポーツ、学校生活でたくさん活やくしてください。

※令和元年度全国学力・学習状況調査、全国体力・運動能力、運動習慣等調査



4月の保健室利用者数(人)

	けが	病気	相談	他	合計
4月	143	62	6	0	211

4月は感染症もほとんどなく、体調がわるくて保健室に来る人が少なかったです。今月も元気いっぱい、安全に過ごしましょう。新しい学年でがんばっているみなさんを、いつでも応援しています!

ろうかをしずかに歩こう。

ろうかを走ると、窓にぶつかってけがをしたり、友達に大きなけがをさせてしまったりする危険があります。ろうかや階段では、安全に気を付けて歩きましょう。



保護者の方へ

- 熱中症予防について
少しずつ暑い日が増えてきました。熱中症予防のため、ご家庭でも、十分な朝ごはんを食べさせ、水筒に多めの水分を持たせていただくよう、ご協力をお願いします。
- スマホやゲームについて
大人でもつい長時間使ってしまうスマホですが、文科省の委託調査(*)によるとスマホを長時間利用する子ほど、就寝時間が遅い傾向があるそうです。また、寝る直前までテレビ、スマホ、ゲーム、パソコンなどを使う子ほど「朝ふとんから出るのがつらい」と答えているそうです。
とくに成長期には、良質な睡眠が、丈夫な体と心をつくる大切なはたらきをしてくれます。スマホやゲームを使用するときは、なるべく、ご家庭で利用時間などの約束を決めて使用されることをおすすめします。

※平成26年文部科学省委託調査「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」

