

えがお

ほ け ん だ よ り
2019.7.19
基山町立基山小学校

明日からいよいよ長い夏休みに入ります。学校がお休みだと、ついダラダラとなりがちですが、生活リズムを崩すことなく元気に過ごせるよう、ご家庭でも就寝時刻や、ゲームの時間のルールを決めるなどして声かけをお願いいたします。

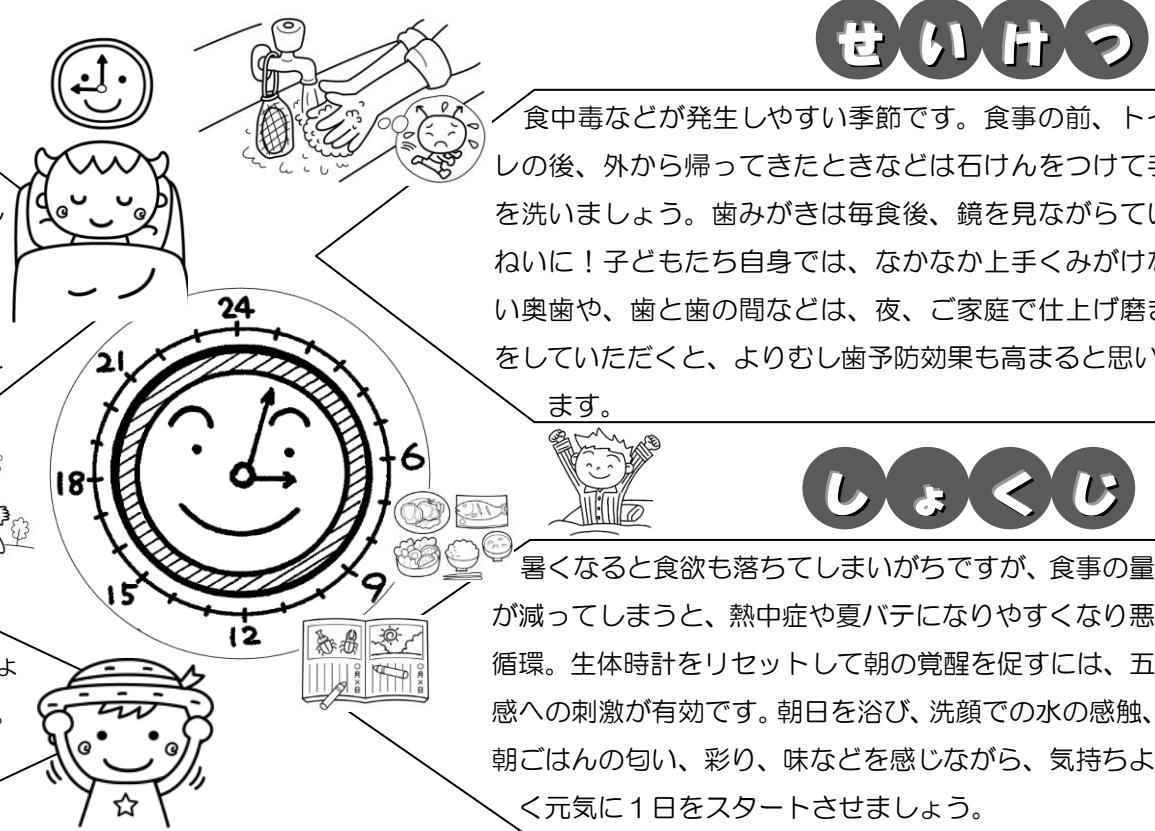
すいみん

眠りには、レム睡眠とノンレム睡眠があり、この2つが繰り返して起きています。レム睡眠の間に夢を見ながら体を休め、ノンレム睡眠の間に深い眠りで体のメンテナンスを行っているのです。それと同時に成長ホルモンが出て、骨を強くしたり、筋肉を作ったりしています。「寝る子は育つ」というのは本当だったんですね。

テレビやパソコンの強い光は、眠りのリズムを作るメラトニンの分泌を抑えてしまいます。寝る前は、テレビなどを消してゆったりとした気分で過ごし、9時を目標に寝るように声かけをお願いします。

体づくり

暑いからといって、クーラーの効いた部屋でばかり過ごすのではなく、プールなどで体を動かし、9月の運動会に向けて体づくりをしておきましょう。昼間しっかりと活動することで、質のよい睡眠がとれるようになります。ただし、出かけるときには熱中症に注意し、帽子と水筒は必ず持たせてください。



せいけつ

食中毒などが発生しやすい季節です。食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときなどは石けんをつけて手を洗いましょう。歯みがきは毎食後、鏡を見ながらいないに！子どもたち自身では、なかなか上手くみがけない奥歯や、歯と歯の間などは、夜、ご家庭で仕上げ磨きをしていただくと、よりむし歯予防効果も高まると思います。

しょくじ

暑くなると食欲も落ちてしまいがちですが、食事の量が減ってしまうと、熱中症や夏バテになりやすくなり悪循環。生体時計をリセットして朝の覚醒を促すには、五感への刺激が有効です。朝日を浴び、洗顔での水の感触、朝ごはんの匂い、彩り、味などを感じながら、気持ちよく元気に1日をスタートさせましょう。



今年度の定期健康診断が終了しました。提出物等のご協力ありがとうございました。結果については、疾病や異常の疑いがあったお子様にお知らせをお渡ししていました。夏休みを利用してむし歯などの治療をし、2学期も元気に学校生活を送ることができるよう健康管理をお願いします。また、夏休みの個人懇談の際には担任を通じて、健康診断の結果を一覧にしてお渡しします。お子様と一緒に健康管理・健康増進について話し合い、生活習慣を見直す機会にしていだければと思います。