ほけんだより 4月

名護屋小 保健室
R6．4．12

保護者様には、新学期早々にたくさんの保健関係の書類を提出していただき、ありがとうございました。

今年度も保健室から、子どもたちが楽しく学校生活を送れるように応援していきます。お子さまのことで心配なこと等ありましたら、お気軽にご連絡ください。

保健室ってどんな所？

けがをしたとき、簡単な手当をします。

からだの調子が悪いとき、ベッドで休むことができます

悩みごとがあったり落ち込んだりしたときに、話を聞いたり、相談にのったりします。

心やかだらについて知りたいことがあるとき、勉強することができます。

保護者さまへ　～保健室利用のきまり～

保健室は、ケガや病気の手当て、発育測定、健康診断、健康相談等するところです。

- 学校で具合が悪くなった場合、休養は原則１時間を目安とし、２時間休養しても、回復しない場合は、担任から家庭へお迎えのお願いをします。その場合は、車で玄関前まで入って来てください。
- おもらしした場合、学校にある**新品の下着を貸します。新品を返して下さい。**
- 原則として、内服薬等の投与や絆創膏･湿布等の付け替えはできません。

春休みに崩れた生活をしていた人や新学期で緊張や張り切りすぎて疲れが出ている人は、回復するために睡眠を一番に考えなければなりません。次のページに睡眠の効果をのせていますのでぜひご覧ください。

「睡眠（ねむること）」って すごい！

すいみんの効果は

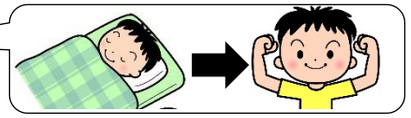
1　すいみんは、「**脳**」にどんな効果があるの？

① 脳のつかれをとる
休養することで、脳のつかれをとる。

② 記憶を脳にのこす
勉強した内容、遊んだことなど様々な情報を整理して「記憶」として脳にのこす。

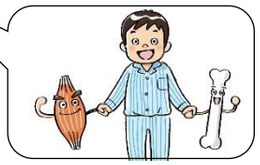
2　すいみんは「**体**」にどんな効果があるの？

① 体のつかれをとる
体の力がぬけた状態になり、つかれをとる。



② 体が病気にまけない（抵抗力を高める）
病気のウイルスや細菌が体に侵入してきても、やっつける力が高く病気にかかりにくい。

③ 体が成長する
睡眠中に成長ホルモンがたくさん出て、骨が成長したり、筋肉が強くなったりする。



スッキリ起きるには？

① 朝、明るい光をあびる
朝に明るい光を浴びることで、朝が来たことを脳が感知して、スッキリ起きることができる。

② 寝る前に、朝起きる時間を意識する
朝起きる時間を意識することで、体に目覚める準備をさせるホルモンが出やすくなる。