

ほけんだより

9 月の保健目標

- ・生活リズムをとりもどそう
- ・元気に楽しくけがのない生活を送ろう

コロナ禍が明けて初めての夏休み、充実した時間を過ごすことができたでしょうか。

今週から1年で最も長い2学期が始まりました。行事もたくさんある2学期です。夏休みに負けないくらい充実した日々を送れるようにしましょう。



メラトニンの分泌を促そう！

夜遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝ている…、そんな過ごし方も、夏休みなので時にはよいと思います。しかし、いつまでもそんな生活をするわけにはいきません。では、崩れた生活リズムを元に戻すためにはどうしたらよいのでしょうか。



人間の体には、睡眠導入ホルモンといわれる「メラトニン」というものがあります。

メラトニンは光によって分泌が調節されており、夜に明るい環境下にいると、脳がまだ眠る時間ではないと判断し、眠りへの誘導が遅くなってしまうのです。

メラトニンの分泌を高めるためには、昼間は、「太陽の光を浴びる」「適度な運動をする(散歩程度でもok)」「規則的な食事」を意識して過ごし、夜間は「暗環境」を意識することが重要です。一度にすべてを意識して過ごすことができれば一番良いのですが、最初から全部は難しい!という場合は、ぜひ暗環境をつくることから挑戦してはいかがでしょうか。夜は早めに電気を消す。それだけで子どもたちの生活リズムが変わってくるかもしれません。

休み明けの気持ち

長い休み明けは、子どもたちの気持ちが不安定になりやすくなります。集中力が欠けていたり、落ち込む姿が増えたり、なかなか夜眠れなかったりという様子が見られた場合は、ゆっくりとお子さんの話を聞いてあげてください。心と体を動かすエネルギーがしっかりとたまよう休養を取りつつ、学校生活に慣れていけるよう支えてあげてください。

また、何か心配な様子がありましたら、いつでも学校にご相談ください。



2学期計測結果について

昨日から2学期の計測(身長・体重)が始まりました。計測終了後、結果を児童に返却しますので、ご家庭にある健康カードに転記してください。

この夏休みで身長がぐんと伸びた子もいれば、少しずつ伸びている子もいました。身長の伸びについては、健康カードの成長曲線を見て、お子さんがどのあたりの身長なのかを確認してください。それでもご心配がある場合は、保健室までご相談ください。



児童のみなさんへ

楽しかった夏休みも終わりです!! 気持ちをしっかりと切り替えて2学期を楽しく過ごしていきましょう。2学期は行事がたくさんあり、気持ちが浮かれてしまうことが多くなります。けがをしたりしないよう、落ち着いて過ごすようにしましょう。



危険な場所はどこでしょう？

危険だなと思うところに○をつけて、理由を考えてみましょう。また、自分の生活を振り返り、同じことをしていないかな?ということも確認してみましょう。



危険な場所は10か所あります! 全部見つけられるかな? (答えは職員室前にあります)