

ほけんだより

令和7年9月30日
上ノ原小学校保健室

10月の保健目標
目を大切にしよう

先週から、ようやく秋らしい気候になってきました。外で元気よく遊べるようになり、活発な様子が見られるようになりました。中旬にはスポーツ大会もありますので、けがのないよう練習に励んでほしいと思います。



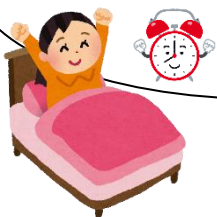
質のよい睡眠を!

朝、大きなあくびをしながら登校してくる様子をよく見かけます。でも、話を聞くと、「夜 10 時には寝たよ」とのこと。もしかすると、睡眠時間はとれていても、睡眠の質が悪いのかもしれません。

質の良い睡眠は子どもだけではなく、大人にも必要なものです。日々の睡眠がよりよいものになるように、以下の内容でできるものを家庭でも取り組んでみてください。

毎日同じ時刻に起床

☆土日も含めることがポイント



朝起きたら日光を取り入れる

☆日の光を浴びてから、14,5 時間後に睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌されます



規則正しい食事と運動

☆朝食は体と心の目覚めにつながり、運動による疲れはよりよい睡眠につながります。

自分にあったりリラックス方法

☆寝る前に少し電気を暗くして、リラックスできる方法をしてみる



就寝前は PC、スマホの画面を見ない

☆明るい画面は眠りを促すメラトニンの分泌を抑えてしまいます。



4 年生の保健の授業

4 年生の保健の学習では、2 次性徴について扱います。男女で起こる体の変化や月経(初経)と射精(精通)といった、体の中の変化、異性を意識するなどの心の変化について触れます。

2 次性徴については、ほとんどの子が未経験の内容なので、理解がしにくいものです。

ご家庭でも、折を見て 2 次性徴についてお話をさせていただけたらと思います。

命のもととなる卵子と精子
について説明しています⇒



上手な体温調節を

先週から気温が下がり、朝晩は肌寒くなりました。風邪・体調不良による欠席や「教室が少し寒くて…」という来室が増えてきましたが、体を動かせば、まだまだ汗をかく気候です。

季節の変わり目、体温調節が苦手な子が多いです。体調を崩さないようにするためにも、薄手の上着を一枚持ってくることをおすすめします。子どもたちが、自分で上手に体温調節をできるようにご協力をお願いします。

