



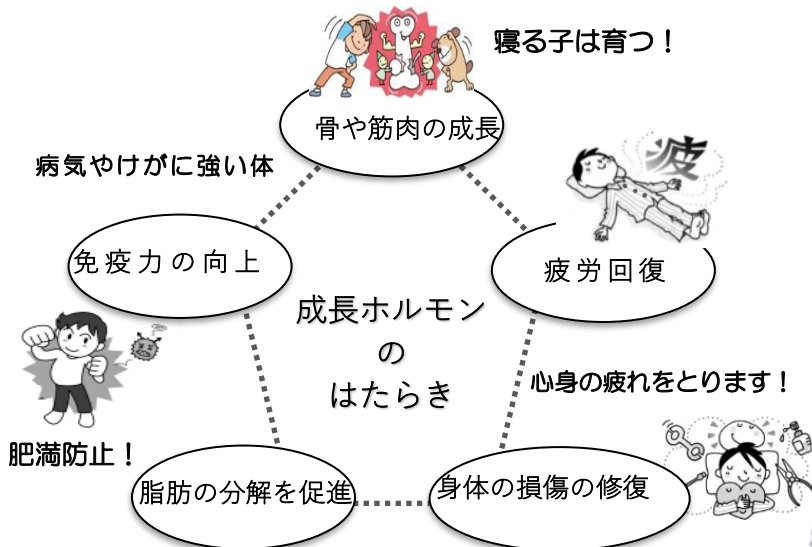
蒸し暑い日が続いています。この時期は、暑さに体が慣れていない分、体調を崩しやすくなります。学校でも、咳が続く・喉の痛みなどで体調不良を訴える児童が増えています。
熱中症予防に睡眠も影響します。早寝・早起きの習慣をお願いします。



令和7年度 学校保健委員会を開催しました！

6月26日（木）に学校保健委員会を開催しました。今年度は「いっぱい寝るといいことがあるよ」の内容を保健給食委員会が調べ学習をし、低学年でもわかりやすい劇にして発表しました。内容は教室で朝からあくびをしている児童に、保健給食委員の人が「すいみんの大切さ」を呼びかけるものです。最後には、みんなで体をリラックスさせるストレッチも行いました。＜学校薬剤師＞佐藤理沙先生もご出席してくださいました。校長先生からは「保健給食委員会の発表がわかりやすかったよ」と、感想をいただきました。

＜睡眠と成長ホルモンのはたらき＞



睡眠の前半（ノンレム睡眠の時）に成長ホルモンが大量に分泌されます。入眠後2～3時間のうちに深い眠りをするとさらに分泌されます。

また、夜の10時から2時の間に特に多く分泌されるので、この時間帯に深い睡眠をしていることが大切です。そのためには、小学生の睡眠は、夜9時、遅くても夜10時までには寝ることがよいと言われています。



最後にみんなでリラックスするストレッチをしました



保健給食委員会の子供たちが発表しました

寝るのが遅くなってしまう理由として、テレビやゲームをしたり、宿題や勉強に取りかかる時刻が遅かったりすることがあります。他にも、家族みんなが寝るのが遅いという理由もあります。大人の睡眠時間と子供の睡眠時間は違うことを家族で話題にさせていただき、学校での勉強に集中できるようにご協力をお願いします。



お子さんがすいみんチャレンジカードをご家庭に持って帰ります。保護者の方とカードの中のいくつかある

☆目標 ちくひょう 時 じ 分 ぶんを話し合って決めてください。 十分な睡眠がとれるように、声かけをお願いします。

期間：6月27日（金）～7月1日（火）です。

提出：7月2日（水） カードの下部分に保護者の方からサイン・ひとことをお願いします。

人はどうして眠るの!?



わたしたちは、一日のおよそ3分の1は眠っています。80年生きるとすると、26年は眠っていることになります。わたしたちにとって大切な睡眠は、どんな意味があるのでしょうか。

～寝る子は記憶力も育つ!～

脳には、ものを記憶するときに重要な役割を果たす「海馬」という部分があります。5～18歳の子どもを対象に、海馬の大きさと睡眠時間を調べたところ、睡眠時間が長い子どものほうが、睡眠時間が短い子どもよりも海馬が大きく成長していたそうです。海馬が大きいということは、記憶力がよいということになります。9～10時間の睡眠時間を確保することが、記憶の定着につながるようです。



脳は6歳から12歳ぐらいまでの間、盛んに成長し、特に10歳前後に最も成長します。

また、脳が最もよく成長する時間帯が夜の10時から2時の間になります。体の成長のためにも、脳の成長のためにも、小学生の今の時期に十分な睡眠をとることが大切になります。

～心の健康のためにも睡眠を～

睡眠不足が続くとイライラしたり、忘れっぽくなったりしませんか？それは、脳の中で情報を整理できなくて、散らかったままになっているからです。

ぐっすり眠ると、記憶や感情が整理されて、すっきり落ち着いた気持ちになります。落ち着いた心で生活するためにも、睡眠は大切です。



☆保健室からのお願い☆

不要になった「上履き」がありましたら、学校に寄付していただけますか。ご協力いただける方は洗濯をして、名前を黒塗りなどして消したものをお子さんに持たせていただくと有り難いです。上履きを忘れてしまった時の貸し出し用に使用させていただきます。

よろしくお願いいたします。



☆健康診断が終わりました。健康手帳で確認をお願いします。☆

健康手帳をお返ししますので、お子さんと一緒に、成長の様子や健康状態をご確認ください。

学校での健康診断は病気の疑いがあるか調べるためのスクリーニングです。治療を目的とした詳細な診断とは異なるため、医療機関での結果と違いが生じる場合があることをご了承ください。