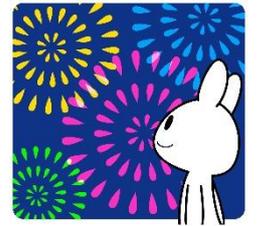




すこやかスクール



福岡市立福岡小学校保健室

7月に入り、暑い日が増えてきましたが、元気に過ごせていますか。熱中症対策には、水分補給はもちろん、毎日の十分なすいみんや朝ごはんがとても大切です。いつも以上に意識をして、体を休めたり、バランスよく食事をしたりして過ごせるといいです。そして、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しい思い出をたくさん作ってください。



こんげつ
今月のすこやかめあて



よいすいみんをしっかりとりろう！

6月12日(水)にすこやかサミットが行われました。(5・6年生対象)

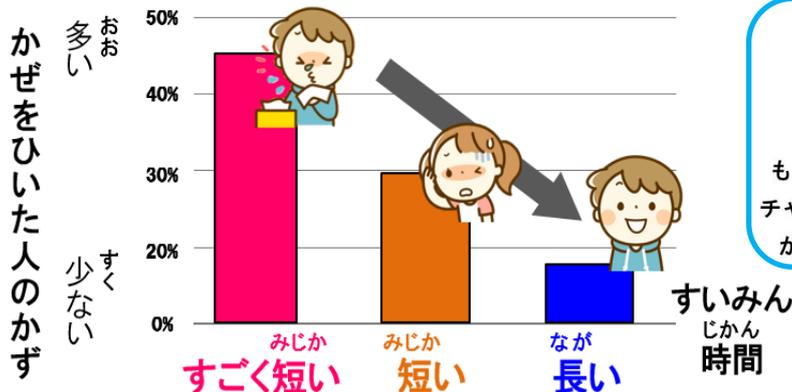
テーマ ねむるってすごい！

東洋羽毛工業株式会社から睡眠健康指導士の渡部先生にお越しいただき、すいみんの大切さやねむり方について、教えていただきました。また、講話の前には、保健委員会の児童たちがすいみんについての寸劇を立派に発表しました。発表に向けて、小道具係の児童たちも縁の下での力持ちとして頑張りました。



1 すいみんと健康

わざと かぜを ひく 実験(じっけん)



からだ 心も げんきになる！
体も心も元気になる！

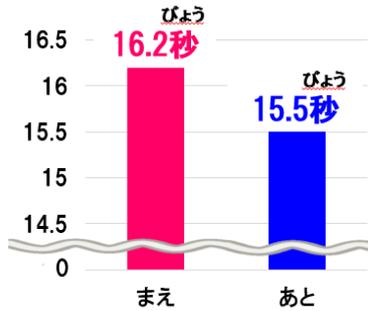
もっと上をめざそう！
チャレンジしてみよう！
がんばってみよう！

ぐっすり
ねむる

からだ ちょうし
体の調子が
よくなる

左のグラフからもすいみん時間が短い方がかぜをひきやすいことが分かるね！

2 すいみんと運動
うんどう
きより
 < 距離 : 86m >



はや はし
速く走ることができた

Mah CD et al, SLEEP, 2011より作成

ひだり
 左のグラフは、スポーツ選手が、
せんしゆ
じかん じかん
 すいみん時間を2時間長くした
けっか
 結果だよ！
はし はや
 走るスピードが速くなったね！

つまり…



3 よいすいみんのための3つのポイント

① 自分に必要なすいみん時間を知ろう！
じぶん ひつよう
じかん し
 時間を！

（おすすめ）
じかん
 9～11時間

・毎朝、すっきり目覚められるか。
ごぜんちゆう
 ・午前中、ねむくならないか。

☆この2つができていれば、すいみんは足りているよ！

② 休みの日も平日と同じ時間に起きよう！
やす ひ へいじつ
おな じかん お
 同じ時間に起きよう！

リズムがくずれると
 ・昼にねむくなる
 ・夜ぐっすりねられない

③ メディア機器の使用はねる
きき しやう
じかん まえ
 1時間前までにしよう！

ねむたくなくなる
 画面の光で脳が昼と間違えたり、興奮したりして、ねられなくなってしまう

(参考：東洋羽毛工業株式会社の「すいみん講話」から一部抜粋)

「夏休みすこやかカード」と「グッドスリープチャレンジ」について 提出日 **8/28(水)**

1 「夏休みすこやかカード」夏休み最後の1週間取り組みましょう！
なつやす さいご しゅうかん とく
きゅうしょくご は さいかい ことし しかけんしん しにくえん は びょうき
 給食後の歯みがきを再開したことで、今年の歯科検診では歯肉炎(歯ぐきの病気)が
 とても減りました！夏休みもお昼ごはんの後、歯みがきができるといいですね！

2 「グッドスリープチャレンジ」

夏休みは、ねる時間や起きる時間が遅くなったり、スマートフォンやゲーム、テレビなどのメディア機器を使用する時間が長くなったりしがちです。そこで、夏休み中も学校がある日と同じように、よいすいみんがとれるよう「夏休みすこやかカード」の裏面に、「グッドスリープチャレンジ」カードをのせています。よいすいみんのための5つのルールを守って、ゴールを目指しましょう！ゴールできた人には、**校長先生**特製のぬいえをプレゼントします♪

【保護者の方へ】

1 健康診断が未受診のお子様について

健康診断は学校保健安全法で受診することが定められています。以前、欠席者向けの文書を配付していますので、まだ受診されていない方は、必ず夏休み中に受診していただき、9月2日(月)までに「定期健康診断結果個票」を学校まで御提出ください。

2 健康診断で「治療のすすめ」をもらわれているお子様について

夏休みは治療のチャンスです。まだ治療をされていない方は、早めに病院を受診していただき、「受診報告書」を2学期に学校へ提出していただくようお願いいたします。