

ほけんだより



令和2年8月7日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行(夏休み号)

明日から夏休みが始まります。1学期は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休業となり、楽しみにしていた学校生活を送ることができない期間があり、多くのストレスを子どもたちは感じたと思います。新型コロナウイルス感染症は、今後もまだ油断はできず、私たちも感染予防のために気を付けなければなりません。夏休み中、子どもたちが規則正しい生活を送り、2学期も元気に過ごせるようご家庭での健康管理をよろしくお願ひします。

夏休み中も規則正しい生活を心掛けましょう

つつい気が緩みがちな夏休みですが、規則正しい生活を心掛け、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。今回は、睡眠の効果についてお話しします。

成長ホルモンが

たくさん分泌される

睡眠中に、「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンは、主に骨や筋肉などの発育に必要です。睡眠が途中で妨げられたり、就寝時刻が遅かったりすると、成長ホルモンが分泌されにくくなります。



病気になりにくくなる

睡眠不足で疲れがたまっただまの体では、外から入ったウイルスをやっつけることができません。

人間の体には睡眠中に疲れをとり、けがをしたところや調子の悪いところを治す力があります。



記憶力・集中力が上がる

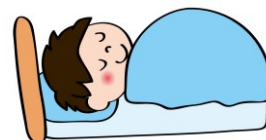
人間の脳は、眠っている間に記憶を整理します。しっかり睡眠時間をとっている児童の方が、学力が向上したという調査結果もあります。睡眠不足の状態では、授業に集中できなかつたり、イライラしたり、ぼんやりしたりすることが多くなります。



体を休めることができる

筋肉は、ゆるむことで休息をするとともに、疲労物質である乳酸を処理します。体の疲れをとるには、

睡眠が一番です。



健康診断結果

【眼科】	
*アレルギー性結膜炎	6名
【歯科】	
*むし歯がない人	611名
*むし歯があった人	189名

歯ブラシの毛先を歯にぴったりあてて磨きましょう。ご家庭での歯みがきのお声掛けをお願いします。



夏休みの期間を利用し、医療機関を受診することをお勧めします。また、今後の保健管理のため、診断結果を学校にご報告くださいますようお願いいたします。

歯みがきカレンダー&9時寝る運動チャレンジシート

昨年度から夏休みに本校で取り組んでいる歯みがきカレンダー&9時寝る運動を今年も行います。達成できるようご家庭でもお声掛けをお願いします。

- 期間 : 8月 8日(土)~8月19日(水)
- 提出日 : 8月20日(木) 2学期始業式の日担任に提出してください。

今年もメディアコントロールに取り組みます

メディアコントロールとは、毎月5のつく日(5日、15日、25日)夜9時以降ゲーム機や携帯、パソコンなどを使用しない日をつくることです。そのため、本校では今年も、毎月5のつく日のメディアコントロールデイに合わせて、1年生から3年生までは夜9時に寝ることができた人、4年生から6年生は、夜9時30分まで寝ることができた人は保健室前に掲示している黒い羊に白いシールを貼る取り組みを2学期から行う予定です。黒い羊が白い羊になるように全校で頑張りましょう。

