

ほけんだより



令和3年1月8日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

新しい年が始まりました。新型コロナウイルス感染症が一日でも早く収束することを願いながら、これからも感染予防として手洗いやマスクの着用など一人一人がしっかり行えるよう指導してまいります。ご家庭でもお子さんと一緒に感染予防に努めていただくようよろしくお願いします。



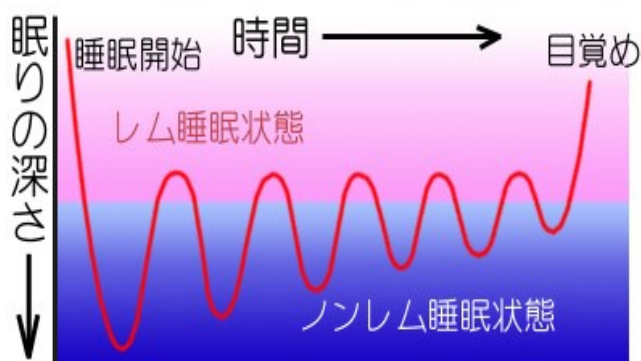
1月の保健目標

「かぜを予防しよう」



健康によい習慣を身に付けて、よい1年になりますように

睡眠の大切さ～睡眠には2つの顔があります～



人間は、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類の眠りを一晩に何回か繰り返しています。そのリズムは人によって様々で、だいたい80～110分の間隔で繰り返されています。寝てからすぐにノンレム睡眠になり、しばらくしてレム睡眠、またノンレム睡眠…という感じです。

そして朝、レム睡眠の状態から起きるとすっきり目覚められることが分かっています。自分にとって起きやすい（「ぐっすり眠れたな」と感じる）快適な睡眠時間を見つけていくことが大切です。

◎ レム睡眠（浅い眠り）

体は眠り、脳は活発に動いている状態です。この時に、昼間にたくさん取り入れた情報を整理し、記憶する作業が行われています。

◎ ノンレム睡眠（深い眠り）

体と脳の両方が眠っている状態です。とくに最初の深い眠りの時には、成長ホルモンが大量に分泌され、体の成長、筋力やけがの回復をしています。

毎月5のつく日（5日、15日、25日）は、9時寝る運動の日です。

下学年は、夜9時まで、上学年は、夜9時30分までに寝ましょう。



冬休み中の健康調査

3学期からの健康管理に役立てますので、冬休み中のお子さんの健康状態についてお知らせください。当てはまるところに○をつけ、1月15日(金)まで学級担任に提出願います。

年 組 番 氏名

1 冬休み中のお子さんの様子はいかがでしたか。

- ① けがや病気もなく、元気に過ごしました。
- ② けがや病気をしました。

けが・病気名	月日	病院名	備考

2 心配なことや知らせておきたいことなどがありましたら記入してください。

3 健康アンケート (お子さんと一緒にお答えください)

- ① 毎日決まった時間に起きていた。(遅くても午前7時まで) できた・ほぼできた・いいえ
- ② 毎日決まった時間に寝ていた。 できた・ほぼできた・いいえ
(※1年生から3年生までは午後9時まで、4年生から6年生までは午後9時30分まで)
- ③ 食事を1日3回きちんと食べていた。 できた・ほぼできた・いいえ
- ④ 1日の外遊びの時間 約()時間
- ⑤ 1日のテレビを見る時間 約()時間
- ⑥ 1日のゲームやパソコン、スマホなどをする時間 約()時間