

すこやか

花田小学校

保健室

夏休み号

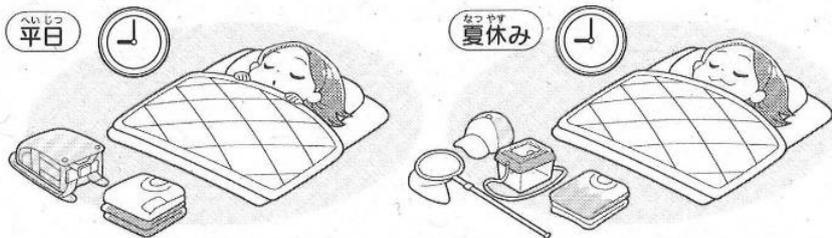
R6.7.19

いよいよ夏休みです。楽しみな子も多いと思います。

生活リズムは今までおどりで、充実した44日間を過ごしてください。9月2日に、元気なみなさんの姿をまっています!

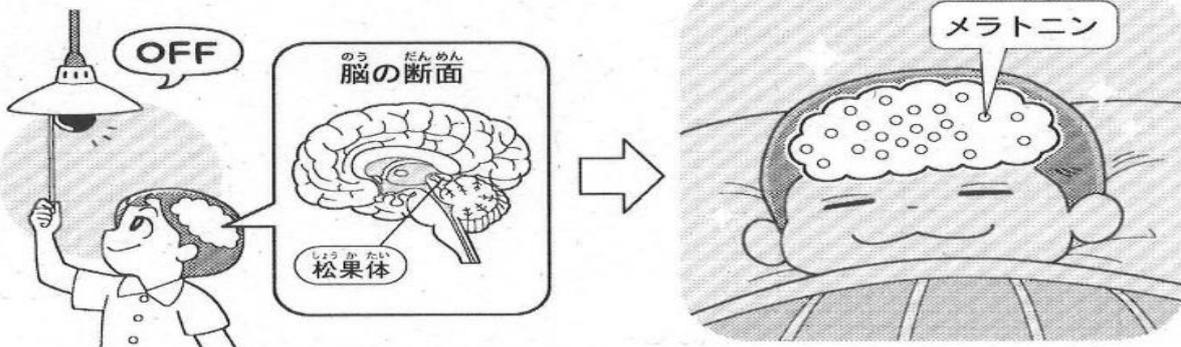
休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていませんか? すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日でも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。



夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



保護者の方へ

- 健康診断の結果や食物アレルギーなどで、受診が必要なお子さんは、夏休みの間に受診をお願いします。
- 第1回スマイル点検を、8月23日(金)～9月1日(日)に行います。羽田中学校・羽根井小学校と同じ時期に行います。用紙は先日持ち帰りました。なくさないよう、保管をお願いします。ふり返りを記入して、9月4日(水)までに、提出してください。

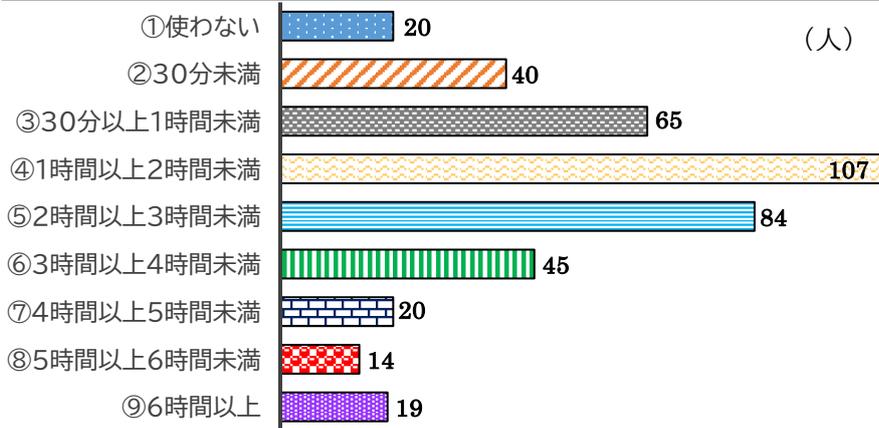
9月身体測定・視力測定

4日(水)	6年
5日(木)	5年
6日(金)	4年
9日(月)	たんぼぼ・3年
10日(火)	2年
11日(水)	1年

とよはしメディアアンケートの結果（花田小1～6年生のまとめ）

5月23日～29日に行ったアンケートの結果です。1・2年生・たんぼぼ学級の保護者のみなさまは、アンケートへのご協力をありがとうございました。2学期に、睡眠についての保健指導やメディアコントロールチャレンジ(点検活動)を、羽田中・羽根井小と同一歩調で実施をしていきます。

平日に、学習以外でどれくらいの時間 メディアを使いますか？

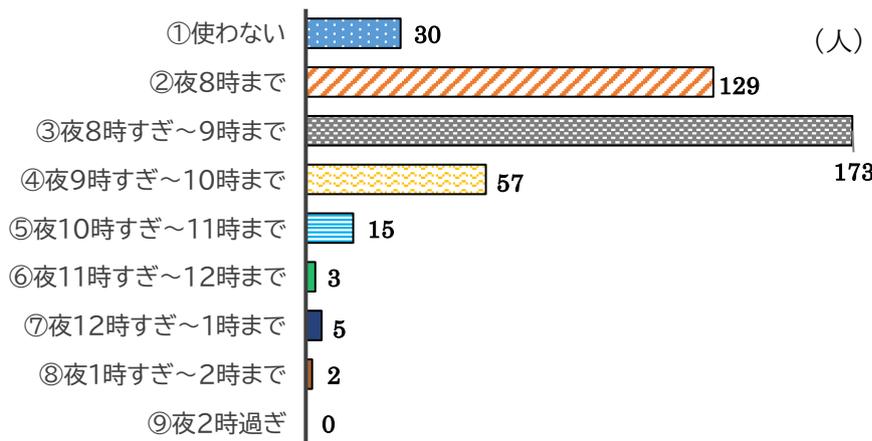


平日のメディアの使用

は、半数以上が、2時間以内でした。

一方で、10.4%の子が、平日でも4時間以上使っています。

平日に、何時ごろまで メディアを使っていますか？



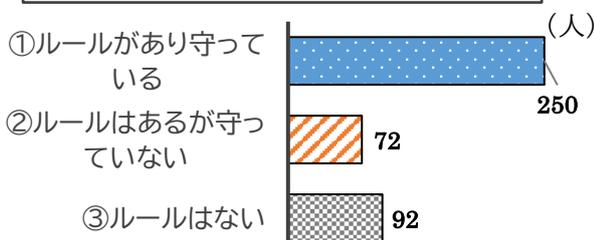
メディアを使う時間帯

で多いのは夜8～9時で全体の41.7%でした。

寝る1時間前には使用をやめるのが、質のよい睡眠につながります。

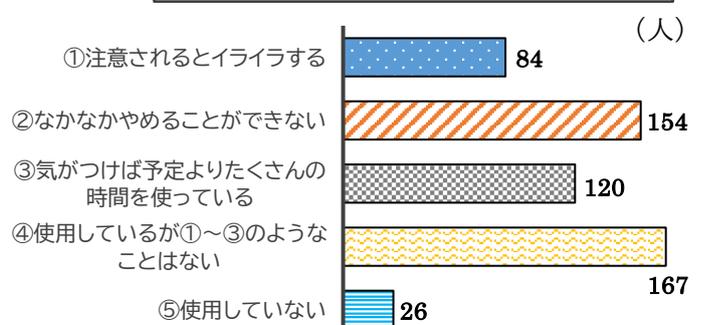
寝る前のメディアの使い方を考えましょう。

メディアのルールがありますか？



60.2%の子が、メディアのルールを守っています。使用時間や時間帯、使用場所などルールについて家族で夏休みに話し合うとよいと思います。

下のようなことが、ありますか？



②や③など、予定より使用時間がのびてしまっている様子がうかがえます。どうしたら「つつい…」を防ぐことができるか、考えましょう。