

夏休みは、今年も厳しい暑さの中でしたが、それぞれに楽しい時間を過ごせましたか？

さて、2学期が始まりました！生活リズムは整っていますか？早起きと朝ごはんを食べて体の目覚めスイッチを入れて、毎日元気に過ごしましょう！行事の多い2学期。一緒に頑張っていきましょうね。

♪ 今月の保健行事予定 ♪

*** 身体計測 * 体育着を忘れずに！**

9/3 (火) 6年	9/6 (金) 3年
9/4 (水) 5年	9/9 (月) 2年
9/5 (木) 4年	9/10 (火) 1年

どのくらい大きくなったかな？



9月の身体計測の時には、各学級15分程度の保健指導を実施します。テーマは当日のお楽しみです！

うわばき・外靴、体育着のサイズ確認をお願いします！

2学期が始まりましたが、お子さんの靴のサイズは合っていますか？子どもの足は半年で約0.5cmのペースで大きくなると言われています。今一度、サイズが合っているか確認をお願いします。

併せて、体育着のサイズも確認してください。9月末からは運動会練習が始まりますので、動きやすいよう、小さくなっていないかご確認いただき、小さくなっている場合は買い替えをお願いします。

予備マスクのご用意を！

度々お願いしているところですが、給食当番の日に忘れてしまった時や、災害時、感染症流行等緊急時のために、予備のマスクを2～3枚いつもランドセルに入れておいてください。

また、咳などの風邪症状がある時は、なるべくマスクを着用してください。集団感染防止のため、ご協力をお願いします。

なお、学校では、熱中症防止や心臓への負担軽減のため、外にいる時や運動する時は外すように声を掛けています。場に応じた着脱について、ご家庭でもお話しください。

夏の疲れが残っていない？

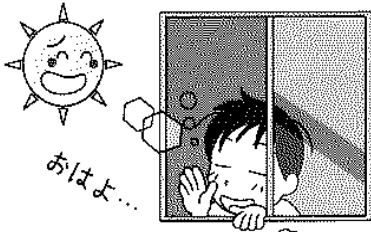
最近、体の調子はどうですか？だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子もきっとよくなります。



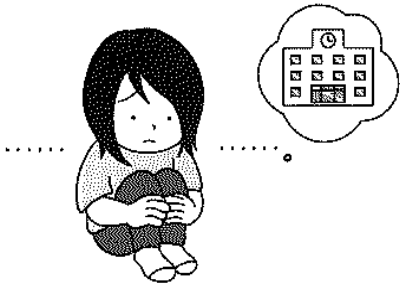
しんがっき はじ
さあ、新学期が始まります！！

6時に起床！



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい！



夏休み

学校生活

生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ！

7時には朝食も！



あごが動けば脳も目覚める！

からだを動かす！



家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

ふあん 不安なこと、しんぱい 心配なことがあったら、まわ おとな そうだん 周りの大人に相談を！

しんがっき はじ 新学期が始まります。べんきょう 勉強のこと、ともだち 友達のこと、かぞく 家族のこと、そしてじぶんじしん 自分自身のこと…。
なかなかまわりに そうだん 相談できず、なや 悩んでいることはありませんか？

あなたは決して一人ではありません。がっこう 学校には、なや 悩んでいるあなたのたす 助けになりたいと思

っているおとな 大人がたくさんいます。ちょっとしたことでも構いません。ほけんしつ 保健室でも、いつでもはなし 話を聞きます。きがる たす 気軽に訪ねてくださいね。

もし、みちか 身近に そうだん 相談できる人がいない時は、こんなまどぐち りよう 窓口も利用できます。ひとり かか こ 一人で抱え込まず、だれ 誰かと はな 話してみませんか？



チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



生活リズムのメカニズム

夜眠れない…、朝起きられない…。そのリズムを整えるキーポイントは、太陽の光と朝ごはんにあります。毎日しっかり学び、元気に過ごすためには何が大切なのでしょう？おうちの人と一緒に考えながら、生活を振り返ってみましょう。

睡眠の役割とは？

1. **疲労回復**…みんなが知っている大切な役割。脳も体も休めて、疲れを取ります。
2. **脳のメンテナンス**…パソコンと同じで、ずっと稼働しているとバグが起こり、処理速度が落ちます。
3. **記憶する**…体が覚える「手続き記憶」（例えばピアノを練習した動きを体に記憶させる）と、脳が覚える「意味記憶」（授業でなったことが意味づけされ、長期記憶として固定される）があります。

※ この他に、嫌なことや怖かった記憶を固定せず、忘れる機能もあります。「寝て忘れる」ことで、私たちの心と体を守ってくれているのです。

太陽の光からセロトニンシャワー

セロトニン…「幸せホルモン」ともいわれ、脳内に分泌されると幸福感を覚えます。また、脳の興奮を抑えて心身をリラックスさせる効果もあります。**朝、目覚めた時に太陽の光をあびると、セロトニンが脳内に大量に放出されます。**これを、「セロトニンシャワー」と呼びます。

【セロトニンシャワーの役割】

1. 眠気を催すメラトニンの分泌

「お休み時計」のスイッチを入れ、14～16 時間後にメラトニンというホルモンを放出し眠気を起こします。ただし、強い光はメラトニン分泌を抑制してしまうため、**20 時を過ぎたらメディア機器の使用は控えてください。**

2. 自律神経の調節

自律神経は、全身組織を活発にさせる交感神経と、リラックスした安静な状態を支える副交感神経からなります。朝のセロトニンシャワーは、副交感神経から交感神経へスイッチを切り替え、体が活動できるようにします。つまり、**毎日同じ時刻に起きることで、生活リズムが整うだけでなく、自律神経も調節されるのです。**

朝ごはんは、なぜ大切？

1. 一日のエネルギー源となる

これはみなさんご存じの通りです。脳と体を起こし、エネルギーを補給してくれます。

2. 1つ1つの細胞の体内時計をセットする

朝ごはんを食べると、体に糖分を取り込むために全細胞にインスリンというホルモンが作用し、細胞の体内時計がセットされます。それにより、それぞれの細胞が適切なリズムで動くようになり、生活リズムが整うのです。

こんな時には病院受診を。

生活リズムの乱れの有無に関わらず、次のような症状がほぼ毎朝見られる場合には、医療機関（小学生の場合は小児科でOK）を受診してください。起立性調節障害や貧血、睡眠時無呼吸症候群等の疾患が隠れている場合があります。

・頭痛 ・めまい ・倦怠感 ・腹痛や吐き気などの消化器症状 ・食思不振 ・動悸、息切れ

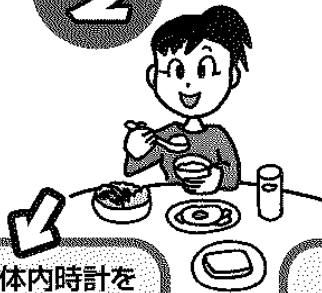
夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント
1 朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント
2 朝ごはんを食べよう



ポイント
3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

9月9日は救急の日



たんこぶの中身は？

ゴツン! と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。

