

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2022.1.11

こんげつ ほけんもくひょう
今日の保健目標: さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう

いつもより少しだけ長い冬休み、ゆっくりと心と体を休めることができたか？生活のリズムはくずれていませんか？保健室へ来たときに、冬休みの思い出を聞かせてね。2022年も、元気いっぱいにすごしましょう。

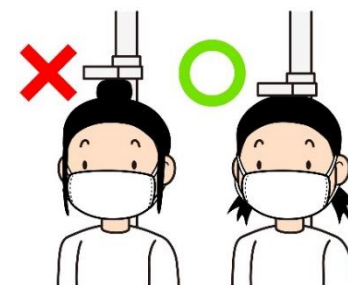
「元気な1年にしよう」なら、今日からしよう！



〈1月の計測日程について〉みんなの身長・体重をはかるよ。楽しみにしててね。

1月13日(木) 5, 6年生、1月14日(金) 3, 4年生、1月17日(月) 1, 2年生、1月18日(火) またの学級

〇髪の毛を結んでいる人は、身長を測りやすい髪型にしてきてね。





保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。静かだった校舎に、子どもたちの声が響き、新年の始まりを感じます。

1月は空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。子どもたち、そして私たち職員共に体調管理に気を配りながら過ごしてまいりたいと思います。今年度も残り3ヶ月となりましたが、本年もどうぞよろしくお願いいたします

靴のサイズの確認をお願いします

どんどんと成長している子どもたち。身長だけではなく、足も一緒に成長しています。学校で使っている上履きや体育館履きのサイズが合わず「足が痛い」と来室する児童がいます。靴のサイズが合っていないと、少しずつ骨に負担がかかり指が変形することがあります。新年の節目にサイズが合っているかご確認をお願いします。

くつを買い換える時は、足をつま先に寄せたときに、かかとに1cmくらいの余裕があるおおきさのものがよいでしょう。かかとに人差し指を入れて確かめてみてください。



睡眠についての研修を受けました

先日、藤沢市学校保健大会の研修で、睡眠についての研修を受けました。睡眠は、子どもにも大人にも欠かすことができないものです。睡眠が不足することで、集中力が低下したり、暴力的になってしまったりと、起きている時の生活にも大きく影響するようです。そして、睡眠は不足していても感じにくい・・・そこで、睡眠の質を上げるために出来る工夫も教えていただきました。「布団に入ったけど眠れない」「昼寝して夜寝るのが遅くなっちゃった」など、子どもたちからも睡眠の悩みを耳にします。もし、ひとつでも出来るようなものがあれば取り入れてみてください。

〈眠りのリズムを向上させるポイント〉

①毎朝決まった時刻に起きる(これが1番効果的☆)

→毎朝の起床時刻を一定にすることで体内時計がくるうことなく、「眠る時間」に「眠くなる」よう体が覚えているようです。土日や長期休みは起床時刻が乱れがち。毎日同じ時刻に起きて、リズムを作りましょう。夜眠る時刻も一定にするとお良いでしょう。

②帰宅後は居眠りをしない

→15時以降の仮眠はその後の生活のリズムに影響があります。15時前に30分程度の仮眠にとどめましょう。

③寝る1時間前にTV、ゲーム、スマホをしない

眠る前の光が睡眠を妨げることはご存じだと思います。今回の講演で印象的だったのが、「楽し過ぎてやめられない」という言葉でした。たしかに、ゲームやSNSをやめるように言っても「あと少しでクリアだから」等子どもたちなりの理由で大人が思うようには動けないことがあると思います。眠る時刻ギリギリまでやるのではなく、眠る1時間前にはゲームから離れ心を落ち着かせるのも大事なことだと感じました。まだまだ子どもたちは、自分の生活をコントロールすることが難しいですので、保護者の方にもご協力してもらえたらと思います。