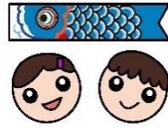


# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



五月の保健目標  
身のまわりの衛生に気を付けます

吹く風がさわやかで過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり、1か月がたちました。クラスにはなれましたか。5月は、新しい生活の緊張から少し疲れが出る時です。1日の疲れを取るためには、睡眠が大切です。自分の生活の仕方をふり返り、早く寝るための時間の見直しをお家の方としてみましょう。

**西中学校区地域学校保健委員会の活動について**  
西中学校・行幸小学校・上高野小学校・長倉小学校の4校で、積極的に学校保健活動を進め子供たちの健康の保持増進を図ることを目指します。  
令和3年度の「健康生活アンケート」の結果から、睡眠が十分でない人が多いことがわかりました。そこで、令和4年度は「健康な生活のための睡眠」について考えていきます。

**睡眠のはたらき**

寝てる間からだのメンテナンス

脳(心)の疲れをとる

記憶を整理する

体の疲れをとる

体を成長させる

けがを修復する

体の抵抗力を高める

**睡眠時間はどれくらい必要なの？**  
必要な睡眠時間は、年齢によって違います。自分に必要だと思う睡眠時間はどれかを選び、線をたどってみましょう。

10～11時間	10～12歳
9～10時間	16歳以上
8～9時間	13～15歳
8時間	6～9歳

\*あみだくじのルールで、選んだ横線をたどり、たての線とぶつかったら、その線をたどって違う横線に移動しよう。

**学校医さんの紹介**  
齋藤医院(幸手市中1-13-31) 齋藤富雄先生 よろしくお祈りします。

## 生活リズムってなに？

規則正しい生活をする、体の成長だけでなく心の成長にもつながるといわれています。成長期のみなさんの健康のためにも、「家に帰ってから寝るまでの生活」について、大切なポイントを確認してみましょう。

**帰宅後 遊びの時間は？**  
ゲームやテレビ、遊びの時間はどうしていますか？たとえばゲームであれば2時間以内、そしてこまめに休けいをするのが目の健康のためにも大切です。

**ポイント** 使う時間を決めて、「約束」として貼っておこう

**夕食後 歯みがきは？**  
寝ている間は、唾液が少なくなるので、むし歯になりやすくなります。寝る前には、しっかり歯をみがきましょう。

**ポイント** 鏡を見て、歯の裏側を舌で触ってチェック

**寝る時間 必要な睡眠時間は？**  
成長期のみなさんには10時間ほどの睡眠時間が必要です。また、よい眠りのために、寝る2時間前にはテレビやゲームを消しましょう。

**ポイント** 眠れないときも、目をつぶって布団に入ろう

**次の日の元気に繋がる生活習慣！あなたはどれくらいできていたかな？**

**保護者の方へ**

健康診断終了後、随時結果をお知らせします。最初にお知らせする視力検査の結果は、B以下(0.9以下)のお子さんに配ります。視力検査の時「視力落ちた～」というつぶやきも聞かれました。授業でもタブレットを使用し、近距離での作業が多くなっています。家での、スマホやタブレットの使用時間をへらし、遠くの緑をながめ目を休めるようにしましょう。そして受診が必要な場合は専門機関で詳しく検査することをお勧めします。