

# ほけんだより9月



松戸市立寒風台小学校  
令和元年度9月号

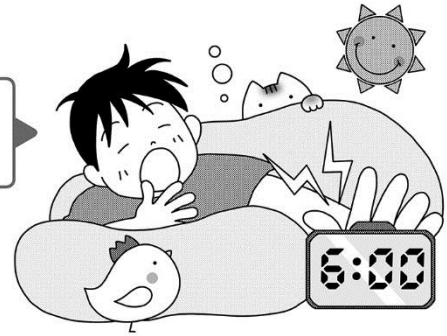
夏休みは楽しく、元気に過ごせたでしょうか。子どもたちのいきいきとした表情を見ていると、各々充実した時間を過ごしたのだと感じます。

一方で、なんだかぐったりと元気のないお子さんもいるようです。早く生活のリズムを整えて、元気に登校できるようにしましょう。

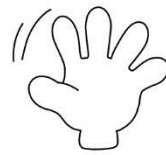


しっかり寝る

少し寝不足でも朝は  
とりあえず起きる



## 夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで  
リラックス～

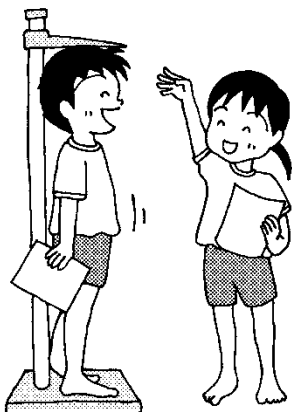


豚肉なんて  
おススメですよ

しっかり食べる!

## 発育測定の結果をお配りします。

夏休みが明けて、見るからに背が伸びているお子さんもいました。子どもたちはぐんぐんと健やかに成長しています。今週から2学期の発育測定を順次行っています。結果のお知らせが配られましたらご確認ください。結果のお知らせは学校に戻さず、ご家庭で保管してください。



発育測定の際に、15～30分程度の保健指導を行っています。今学期の内容は…

1～4年生『ケガの防止と手当て』

自分でできる手当ての方法を学びます。

5～6年生『心肺蘇生法』

練習キットを使って心臓マッサージに挑戦!

高学年は難しい内容に挑戦します。うまくできたか、お子さんに聞いてみてくださいね。

# なつやすみ☆すいみんカレンダー（ふり返り）

3～6年生のお子さんには、夏休みの宿題として睡眠カレンダーの色塗りをやっ  
てもらいました。眠った時間に色を塗るものです。保護者のみなさまにも、メッセー  
ジを記入していただくなど、ご協力いただきありがとうございました。

休みが終わり、提出された睡眠カレンダーを拝見しましたが、中には就寝時間・起  
床時間共にひどく乱れたお子さんも見受けられました。

保護者の方からのメッセージをいくつか紹介します。

学校に行っているときと比べると、運動量が少ないせいかな、夜はなかなか眠れない様子でした。早寝早起きのリズムに戻すのは親も苦労しました。日頃から規則正しい生活を送ります。

休み中も規則正しく早寝早起きを実践できました。暑さの厳しい中、運動することで著しく疲れる事もありましたが、日々十分に睡眠時間をとることを心がけ、夏バテすることなく毎日元気に過ごせました。

早寝早起きを規則正しくできていたと思います。早起きすると時間がたくさん使えるので、これからも続けて欲しいと思います。

## 子どもには長時間の睡眠が必要

子どもによって最適な睡眠時間は異なりますが、睡眠・睡眠障害の臨床・研究のエキスパートたちの見解では、6～13歳では9～11時間の睡眠が必要とされています。睡眠不足が及ぼす心身への悪影響は計り知れません。子どもたちがしっかり睡眠を取れるよう、生活を改善してあげてください。

### <睡眠不足がもたらす心身への悪影響>

