



令和4年5月9日
粟島浦村立粟島浦小中学校
お家の人と一緒にうち ひと いっしょによみましょう

今後の健康診断の予定

日時	検査項目	対象者	備考(御確認をお願いいたします。)
5月20日(金)午前	耳鼻科検診	全校児童生徒	前日に耳掃除を行ってください。
6月10日(金)午後	歯科健診	全校児童生徒	昼食後に必ず歯を磨く。
10月上旬	就学時健診 内科検診	全校児童生徒 就学予定児	※日程は2学期以降に確定し、お知らせします。

保護者の皆様へ

健診時に医師により、改めて医療機関を受診したほうがよいと判断されたお子様について、受診を勧めるおたよりを配付いたします。早めに受診していただき、適切な治療や指導を受けられるよう、よろしくをお願いいたします。なお、留学生のお子様については、長期休業の帰省時に受診ができるよう準備をお願いいたします。

元気アップ週間がはじまります！

第1回元気アップ週間 5月9日(月)～5月13日(金)

今年度も、御家庭からの御協力をいただきながら、元気アップ週間を実施いたします。ぜひ、御家庭内でもお声がけをお願いいたします。

今年度、小学生はメディア時間を守る、中学生は睡眠をしっかりとることを重点目標としております。5月6日には事前指導を行い、小中学校のみなさんとメディア時間、睡眠時間の大切さを確認しました。

みなさんは良い生活習慣で過ごせていますか？

起きる時間

メディア時間

歯みがき

朝ごはん

寝る時間

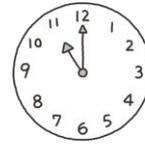
この期間に自分に合った目標を立てて、より良い生活習慣を身につけられるように過ごしましょう。



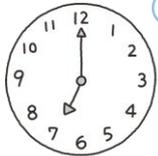
メディア(テレビ・ゲーム・スマートフォン)を使うときは

テレビやゲームの画面からは“ブルーライト”という強い光が出ています。この光は目に影響があり、視力低下につながります。

また、暗い場所で使用していると、脳が夜なのに昼間と勘違いして、眠れなくなることがあります。また、家でせっかく2時間勉強しても、テレビやゲームの時間が長いと学習効果がなくなってしまうことがあります。



寝る1時間前
までにやめよう



寝ている時も起きている時も、脳から体へホルモンが出ています。**成長ホルモン**は、寝ている時に分泌される大切なホルモンです。

このホルモンには、免疫力を強化する、筋肉を増やす、骨を形成する役割があるので、決めた時間に寝ることができるよう時計を見ながら使用しましょう。



十分なすいみん時間をとろう

どうして寝ないといけないの？

「すいみんは体よりも脳を休ませるためにある」ということが確認されています。脳は体の中で一番エネルギーを使うところです。体を動かす時にも何かを考える時にも脳を使っています。しっかり寝て脳を休ませましょう。



すいみん不足が続くと…

- 病気にかかりやすくなる
- 元気が出ない
- 勉強が頭に入らない
- けがをしやすくなる など…

体にたくさんの影響が出ます。



脳を休める睡眠の 上手な取り方

- 寝る前に興奮することはしないこと
- 寝る直前までテレビ・ゲームをするのは避けること
- 朝起きたら太陽の光を浴びること



質の高い睡眠と十分なすいみん時間で脳と体を休ませてあげましょう。良いすいみんがとれると、朝スッキリ目覚めることができます。