

保健だより

5月

令和5年5月8日

粟島浦村立粟島浦小中学校

お家の人と一緒によみましょう

健康診断の日程

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1日(月)午前	内科検診	全校児童生徒	
5月12日(金)	尿検査(二次)	対象児童生徒のみ	朝、忘れずに検尿をお願いいたします。

保護者の皆様へ

検診時に医師により、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8日(月)～5月12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。

今年度は、全校児童生徒が「睡眠の質の向上」を重点目標としております。この期間に自分に合った目標を立てて、規則正しい生活を過ごせるようにしましょう。

皆さんは、どんな生活リズムで過ごしていますか？

起きる時間

メディア時間

歯みがき

朝ごはん

寝る時間

足りていないですか？

睡眠不足だと……

- ・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
 - ・イライラしやすくなる など…
- 体にはたくさんの影響が出ます。

「睡眠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。



「睡眠の質」を高めるためには、 どうしたらいいのかな？

深い睡眠を得るためには、眠る前に心も体もリラックスしていることが大切です。

- ① 毎朝同じ時間に起きて太陽を浴びる。
太陽や蛍光灯の光を浴びて、体内時計のリズムを整えましょう。
- ② 適度な運動をする。
日中に運動を行うと、生活のリズムにメリハリが出て、自然な眠気から睡眠につなげることが期待できます。
- ③ 寝る3時間前には夕食を済ませる。
食後すぐに寝てしまうと、内臓が休息する時間が短くなります。夜ごはん遅くなるときは、消化の良いものを少量摂ったり、夕方に軽く食べるなどの工夫をしましょう。
- ④ 寝る2～3時間前に入浴する。
寝る直前に熱いお風呂に入ると眠りにくくなります。寝る直前に入る場合はぬるめのお湯につかりましょう。
- ⑤ 寝る環境を整える。
オレンジ色の部屋で過ごしたり、コーヒーなどのカフェインを控えましょう。
- ⑥ 寝る前にテレビなどのブルーライトを浴びない。
ブルーライトを浴びてしまうと、睡眠を促すホルモンが出にくくなります。また、体内時計のリズムがずれて、睡眠の質も低下してしまいます。



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