

ほけんだより



令和6年9月19日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第6号

9月の保健目標： じょうぶな体をつくろう

附属小学校のみなさん、こんにちは！ 例年になく非常に暑い日が続いています。WBGT（気温、湿度、風、日ざしを総合したもの）が31℃をこえた「危険」の日が続く、外に出られない日が多いですね。早く「スポーツの（すずしい）秋」がやって来ますように、先生も願っています。

9月からほけんだよりを紙で配らないことになりました。ロイロノートを通じてほけんだよりのデータがみなさんに届く予定です。愛をこめて毎月作っているの、タブレットでもしっかり読んでくれたら先生はとってもうれしいです!!! 紙で読みたい人は保健室でわたすこともできるので気軽に声をかけてくださいね（^^）

保護者の方へ



2学期が始まり少し経ちましたが、ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。

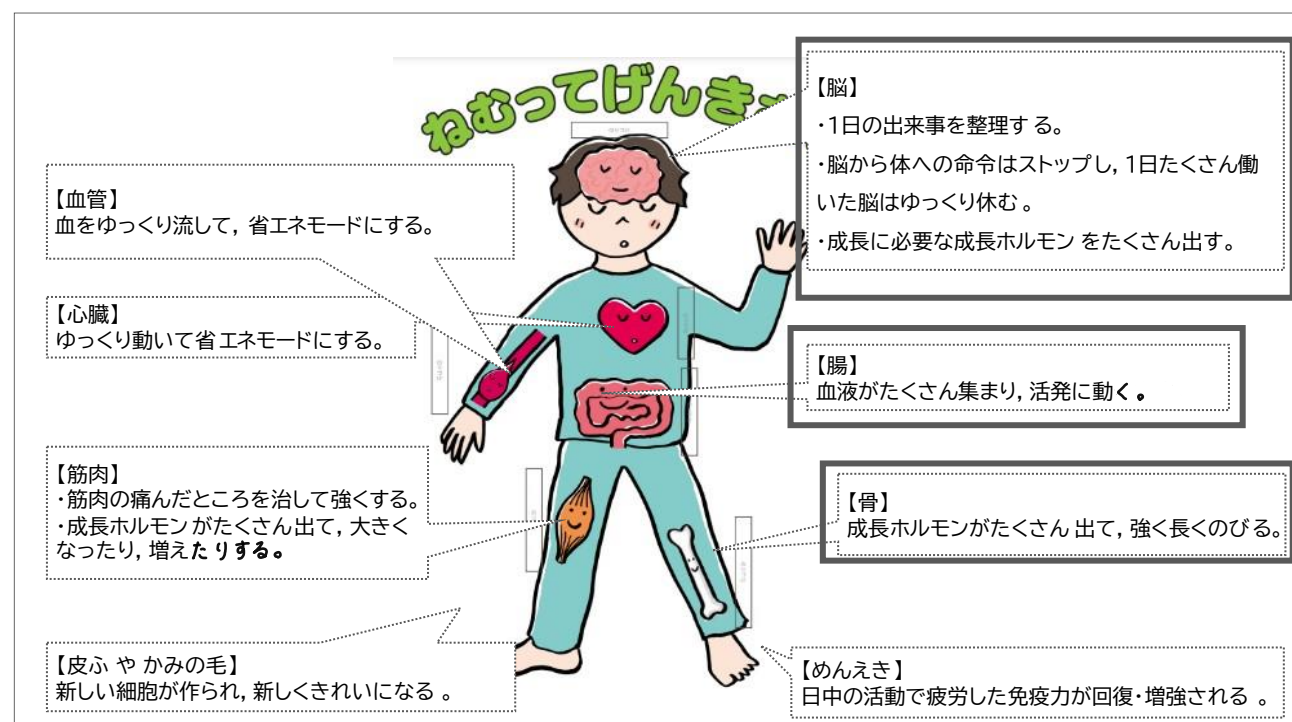
例年になく暑い日が続く、学校では熱中症対策のために屋外で活動できない日が続いています。一方で、低学年を中心に高熱や咳を伴う風邪症状で欠席する児童も複数見受けられます。

夏休みが明けて2週間、家で過ごしていた時間とは異なる生活リズムとなり体調を崩しやすい時期かと思えます。ご家庭での十分な睡眠と休息の確保をよろしくお願いします。

また、暑い日が続いていますので、帽子と汗ふきタオル、たくさんの水分をご家庭から持参できるよう、お声掛けやご準備をよろしくお願いいたします。

今月より電子版のほけんだよりに変更となりましたが、校内の感染状況や保健活動の取組等、今後も毎月のほけんだよりを通じてたくさん情報を発信していこうと思えますので、引き続きお子さまと一緒に内容をご確認いただきますよう、よろしくお願いいたします。

「早くねましよう」ってなぜ言われるの？



2学期のはじめに、身長体重の計測を各クラスで行いました。みなさん、身長体重ともにしっかり成長していましたか？ 結果の紙を渡しているの、お家の人と一緒に確認してくださいね。

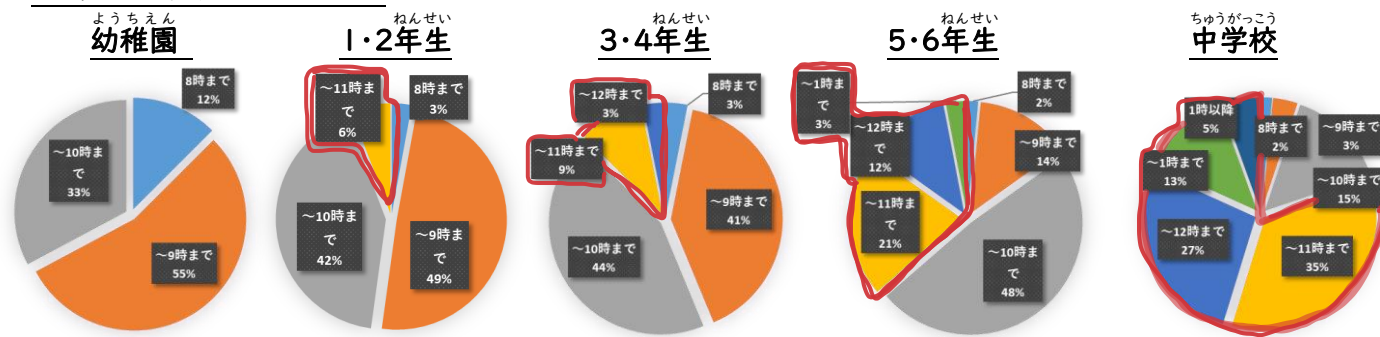
計測前に、1,2年生には「ねむるほん」の絵本を読み、3~6年生とは「なぜ早くねましようって言われるんだらう？」について一緒に考えました。

まだまだ成長途中のみなさんの体や、毎日働いてくれている脳のためにも、夜9時または10時までは布団に入り、しっかりねむってあげましょう。

また、「朝ごはんの後は一番のうんちチャンス!」という話もしました。規則正しい生活習慣で健康な体づくりに取り組みましょう!

3附属合同生活習慣アンケート結果発表【すいみん】 2024年7月実施

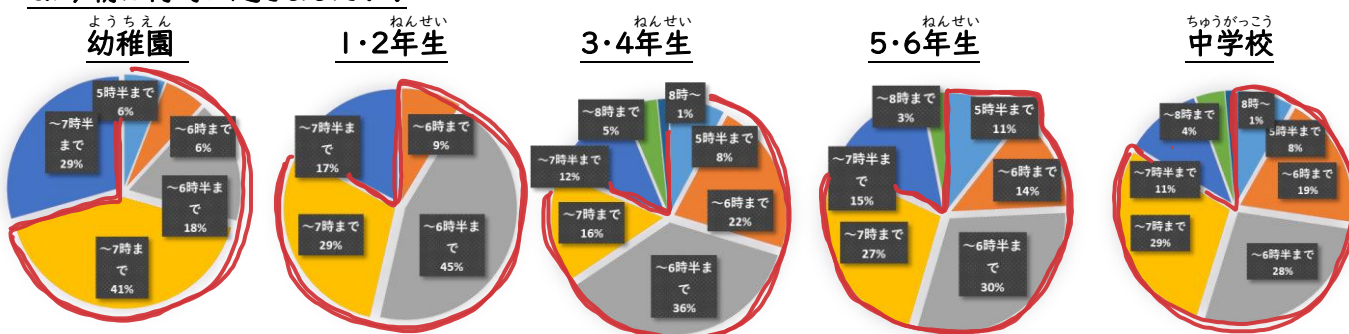
Q.昨日は何時にねましたか？



夜10時以降にねる人が、幼稚園 0%!!
1・2年生 6%
3・4年生 12%
5・6年生 36%
中学生 80%!!

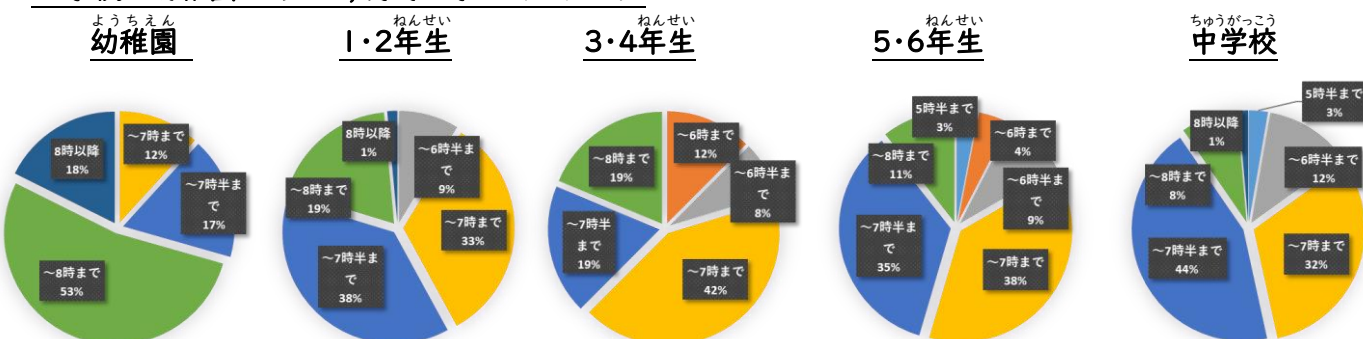
次の日のためにも、
夜10時までにねむるよう
トライしてみよう。
早くねた次の日は顔も体もスッキリしていますよ!

Q.今朝は何時に起きましたか？



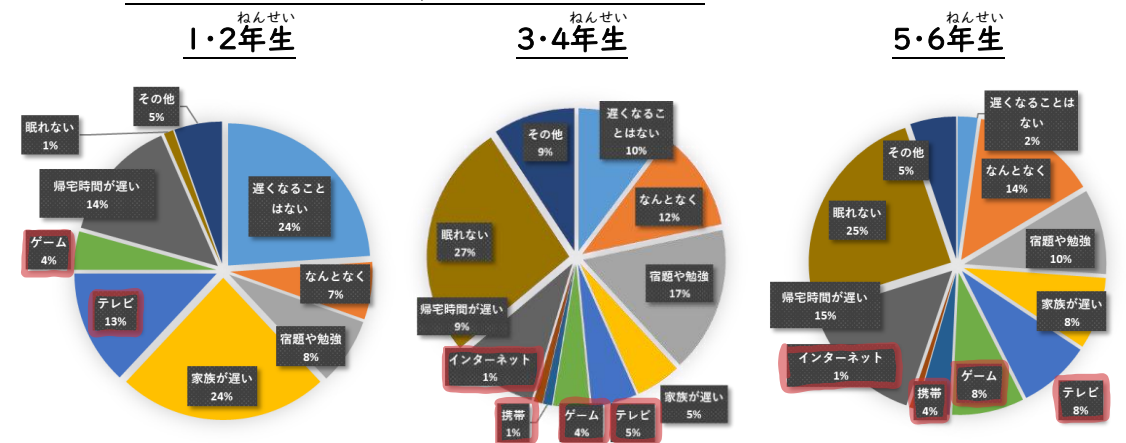
朝7時までに起きるとこたえた人がどの学年も約80%でした。
小学生がすすめられているすいみん時間は9～12時間です。
起きる時間から逆算して、ねる時間を意識しましょう。

Q.学校や幼稚園がある日、何時に家を出ますか？



遠方から通学している人は家を出る時間が早くなりますね。
朝6時より早く出ている人も3～6年生では10%近くいました。

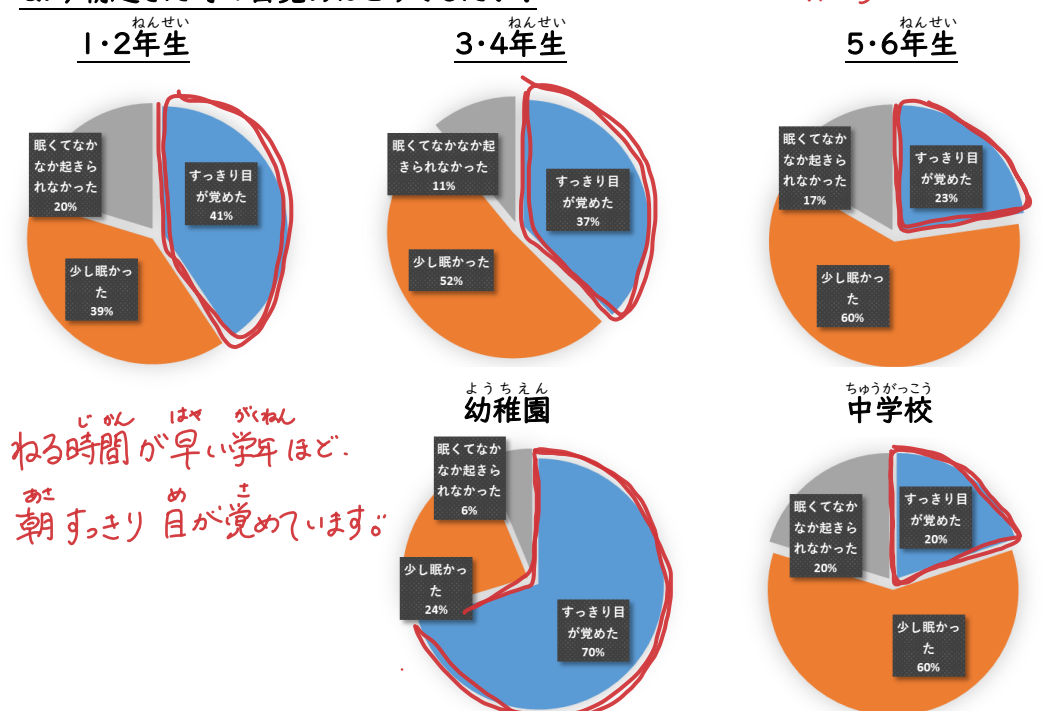
Q.ねるのがおそくなる時、その理由は何ですか？



ねる前の(時間は
ブルーライトを
(テレビやタブレットの画面から
出ている光)
あ
浴びない方がいいと
言われています。

ねるのがおそくなる理由と
ふりかえることが。
良い生活リズムを作る
第一歩かもしれませんね。

Q.今朝起きた時の目覚めはどうでしたか？



ねる時間が早い学年ほど、
朝すっきり目が覚めています。

