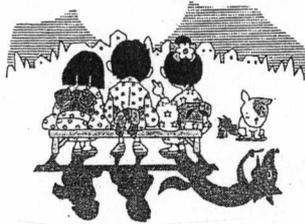


ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっしょに
よみましょう。

平成25年9月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

児童数



長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。今までの生活から、体と頭を切りかえ、心と体が大きく成長するように過ごしましょう。

ほけん行事

6日(金)～10日(火) 身体計測 全学年

健康カードに、『肥満度計算図』と『成長曲線』というグラフがあります。返してもらったら、「背が伸びた」「体重がふえた」だけでなく、自分の成長について調べてみましょう。成長曲線では、これからの自分の成長の様子について、見通しがもてるようになります。

保護者の皆様

両親の身長に関係なく、**1年間に4cm**身長が伸びていない時、または、成長曲線で**-2SD以下**や**今までの曲線から急にずれてきた時**は、念のため病院にご相談いただくことをお勧めします。

運動会の練習にむけて

まだまだ暑い日が続きます。元気に9月を過ごすために、次の3つのことに気をつけましょう。

①水分をしっかりととる。

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。体の具合がおかしいときは、早めに先生に教えてください。

②汗のしまつをしっかりとる。

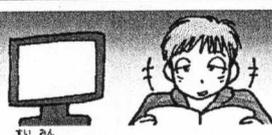
汗ふきタオルを持ってきていますか？汗でぬれたままの下着は、体を冷やすのでしっかりとふきとりましょう。

③つめをみじかく切る。

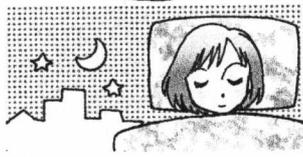
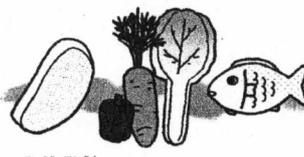
長いつめは、よごれがたまりやすいので、みじかく切りましょう。また、長いと自分や友達に思わぬケガをさせてしまうかもしれません。



疲れる原因は、いろいろ ほとんどの場合、疲れは、いくつかの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気を使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

(休む)	(食べる)	(ほぐす)	(遊ぶ)
 体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	 疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	 運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	 短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)

☆疲れは体調不良やケガの原因にもなるので、要注意！早めの対策をとるようにしましょう。

保護者の皆様

毎日の正しい生活リズムは、脳を元気にする！

「体温が低い」「汗をかきにくい」「朝礼でバタン」など、近年、自律神経系の発達が未熟な子供たちがふえています。自律神経は「古い脳」の視床下部というところにあります。

私たちが子どもの頃には、自然にそなわってきた自律神経の働きですが、現代の子供たちは、社会や生活環境の変化により、自然に発達できなくなってきています。

どうしたら脳を元気にし、自律神経を発達させることができるのでしょうか・・・。

それは、「早起き」「早寝」「きちんとご飯」「リズム運動」といった正しい生活リズムだ、という研究結果がでています。

食欲・睡眠・自律神経などに関わる古い脳は、脳の働きの土台です。元気な脳をつくるためには、まずこの「古い脳」をしっかり育てることが大切です。

今週は、子供たちが「豊二の子」の生活表に取り組んでいることと思います。この機会にご家庭でも親子で一緒に生活をふりかえってみてください。

今月は運動会もあります。体も心も健康でしっかり練習に取り組めるように、子供たちの生活リズムを整えて、毎日を過ごせるとよいと思います。

