

ほげんだより

うら面もあります
おかげのりと研ましよう。

児童教

平成26年11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

朝・夕と昼間の気温差から、急な発熱やかぜをひく人がふえてきました。

秋から冬へと、季節が移りかわる時期です。寒さになれていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じる時もあります。背中をまるめたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？マフラー手袋など上手に使って、背すじをピンと伸ばしてかっこよくあるきましょう！！

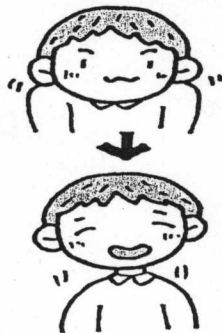


もくひょう 11月のおけん目標

しせい 姿勢を正しくしよう

姿勢をよくするポイント

①肩の力をぬく。
(両肩を持ち上げて
ストンと落とす)



②おへそに力を
集中する。



③あごを引き、胸
を張る。



④頭の上から糸
でつられている意
識をする。



危ない!

寒くなると増えてくる...

へんな歩き方

ポケットに
手を入れる



背中を
丸めたを
向き小走り



大げが
のもとです!!
きをつけてましよう。

保護者のみなさま

10月は、伝染性紅斑(りんご病)にかかるお子さんが見られました。

潜伏期間は、4-14日ほどと言われています。かぜのような症状の後、頬が赤くなる様子がみられましたら、伝染性紅斑(りんご病)の可能性がります。そのような場合は、学校伝染病第3種にあたるので、病院を受診し必ず医師の診断を受けていただけますようお願いいたします。そして、結果を学校にお知らせください。状態によっては、休まなくてよい場合もありますが、学校では判断できませんので、よろしく願いいたします。

世界中で一番幼児が寝ない国・・・それは、日本です！

国の生活実態調査によると、幼児でありながら、夜10時を過ぎて就寝する子は、平成10年には、40%いることがわかりました。その後、平成19年では、68%を超える地域もみられるようになりました。

さらに、平成22年に文科省が発表した中学生の学力テストの結果と合わせてみると、なんと夜10時以降まで起きている幼児が多い順に、成績の悪さが合致していたそうです。

昭和の時代の幼少児は、午後8時頃には寝るようにしつけられていました。そして、その時代と今、子ども達の就寝時間は、ずいぶん変わりましたが、変わらないことがあります。それは、学校の始まる時間です。

つまり今子ども達は、睡眠時間が昔より2時間ほど短くなっているか十分な睡眠時間を確保するために遅起きになっている、ということになります。

短時間睡眠（睡眠時間が9時間半を下回る）では、「注意集中が困難」「イライラする」「じっとしてられない」などの状態がみられるようになるそうです。

睡眠時間を見直そう！

1 夕食の時刻を早めよう

決まった時刻に寝床に入るために、早めに夕食をとるようにしましょう。

「寝る子は育つ」・・・寝ている間に、成長ホルモンが分泌され、子どものからだと脳が成長します。十分な睡眠時間を確保するため、小学校低学年の頃までは、遅くとも9時までには寝かせましょう。



2 安心できる環境で眠ろう

室内の照明を少しずつ暗くしていき、ねむりやすくしてあげましょう。

もちろん、夜間の外出は控え、就寝前にはテレビ視聴やパソコン・DSなどの携帯ゲームなどもさせないようにし、静かで快適に眠れる環境を整えましょう。子どもが、安心して眠るには、「静けさ」「安らぎ」「きれいな空気」が必要です。

翌朝は、太陽の光を浴びさせ、心地よい目覚めができるように工夫しましょう。