

# ほけんだより

うらみあります。  
あうちのひとといしびく  
よましよう。

平成24年10月3日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之

児童数 養護教諭 白 英子

「おはようございます！」登校するみなさんに、毎朝、保健室の前で声をかけていますが、眠そうな顔をしている人がたくさんみられます。特に休みの次の日の朝。「疲れた〜」という声が聞こえてきます。

この「疲れた〜」は、心と体からのSOSです。体だけでなく心の疲れが体の疲れとして出てくることもあるようです。体や心の負担になっていることはありませんか。

もう一度、自分の生活を見直してみましょう。

## ☆<sup>つか</sup>疲れの原因の1つは、<sup>まんせいてき すいみんぶそく</sup>「慢性的な睡眠不足」

・睡眠不足だと...

<sup>まつう</sup>頭痛や<sup>ぶくつう</sup>腹痛などの<sup>ふていしゅうそ</sup>不定愁訴



<sup>しゅうちゅうりよく</sup>集中力の低下や<sup>ていか</sup>イライラ



<sup>ひろつかん</sup>疲労感・<sup>いよく</sup>意欲の低下



<sup>ていこうりよく</sup>ストレスへの<sup>ていか</sup>抵抗力の低下

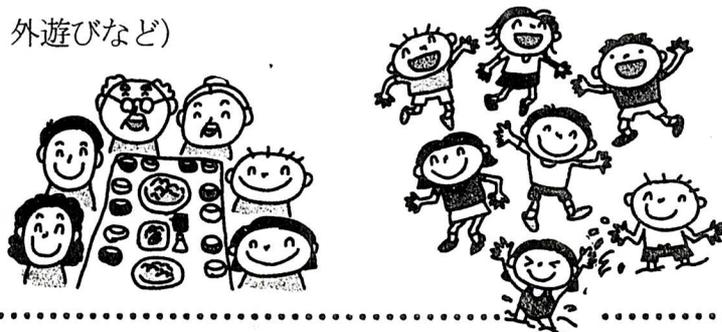


### 保護者の皆様

### <sup>こころ</sup>心の<sup>たいりよく</sup>体力をきたえるためには？

・小さいころからの実体験

(自然体験・コミュニケーション体験・集団遊び・外遊びなど)



☆おうちの人の子供への「願い」

子供たちにどんな心が育ってほしいと思いますか？  
その思いを大切にしながら、子供たちにかかわっていただければと思います。

9月の身体測定で、正しい生活リズムや睡眠時間について話をしました。

日本の子供たちの睡眠時間は、世界的に見てとても少なくなっています。しっかり睡眠をとるために、天気の良い日は外に出て、元気に体を動かしましょう。

## ◎たまには、おうちの人といっしょに<sup>からだ うご</sup>体を動かそう！

### ◎<sup>いえ なか あそ</sup>家の中の遊び <おすすめいろいろ>

- ・すわって
- ・手をつかわずに
- ・タオルをつかって



(足が動いたり、たおされたりしたら負け)



(タオルを引っ張り合ってとった方が勝ち。とる前に、足が動いたら負け。)

### ◎<sup>そと あそ</sup>外でいっしょに遊びやスポーツ

- ・昔の遊びを教え  
てもらおう！



・ジョギングや  
サイクリングも  
good!

### ◎<sup>てっだ</sup>お手伝いもやってみよう

- ・家事を家族で  
分担して

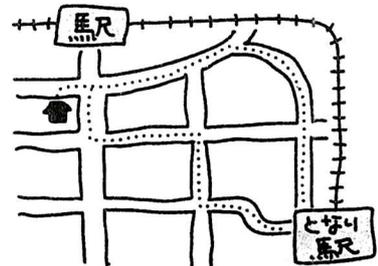
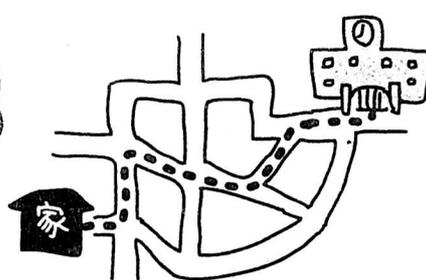
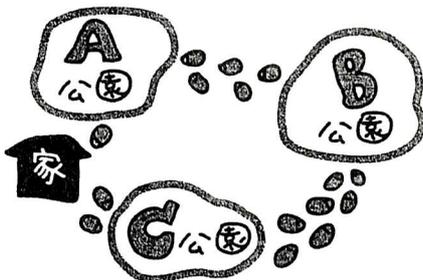


- ・休日には、いっしょに料理をしてみよう。



### ◎<sup>さんぽ たの</sup>いろいろな散歩を楽しもう

- ・近所の公園めぐり
- ・通学路をいっしょに歩く
- ・となりの駅まで歩いてみる



\*もっといろいろな散歩を考えてみよう！