



令和6年9月25日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

2学期が始まり3週間がたちました。9月に入っても暑い日が続いていましたが、やっと朝夕は過ごしやすくなりました。寒暖差で風邪を引きやすい時期もありますのでご注意ください。

9月の発育測定時に、睡眠についての保健指導を行いました。成長期の小学生にとって、睡眠はとても大切です。寝不足のまま学校生活を送ると、大きなけがにもつながりやすくなります。寝る時刻を決める、寝る30分前にはスマホやゲームをやめる、ライトを消して寝やすい環境を整えるなど、ご自宅で十分に休養がとれるよう、ご配慮いただけますと幸いです。2学期もお子さんの心身の健康を、一緒に支えていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

<感染症情報>

コロナウイルス感染症、手足口病、耳下腺炎

小学生に必要な睡眠時間は9～10時間

<睡眠によるメリット>

- 脳がパワーアップ！
脳を冷やして休ませます。
- 学んだことを記憶にアップ！
頭や体で学んだことを記憶に変えます。
- 成長させ、体力アップ！
骨や筋肉を成長させ、また、痛んだ細胞を治します。
- 免疫がアップ！
病気に対抗する力をつけます。



朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのもとの
ブドウ糖をほぎゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

2学期が始まりました。来月にはスポーツフェスタ、12月には八坂劇場と、行事も盛りだくさんです。お子さんの小さな変化や気になることがありましたら、ぜひ学校に相談してください。大人も子供も、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子供の笑顔のために、大勢の大人たちで子供を見守れるよう、みんなで協力しましょう。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

特別支援教室（わかたけ）について

東京都は平成28年度から、「特別支援教室」をすべての小学校に設置しています。特別支援教室拠点校の本校では、毎週月・水曜日に巡回指導教員が、対象児童に個別の指導等を行っています。他の曜日は近隣の学校へ行き、対象児童への指導を行います。

人間には、誰でも「得意なこと」「苦手なこと」はあるものです。得意なことをどのように伸ばして、苦手なことをどのように乗り越えていくか——自分自身を理解し、様々な状況に対処できるようにすることは、生きていく上で大事なスキルです。このように考えると、特別支援教育は、特定の障がいをもつ児童・生徒だけのものではなく、本来、誰にとっても身近なものであると言えます。

今年度、特別支援教育コーディネーターは、五味（1年2組担任）、和田（4年2組担任）、宇津木（6年2組担任）山西（わかたけ教室）・大島（養護教諭）の5名体制です。学校生活や学習の様子など、心配なことがありましたら、お気軽にお声かけください。

夏
↓
秋
の
変わりめに注意を

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、
気温に合った服装を。
羽織もので上手に調節しましょう。

