

ほげんだより

茨木市立畑田小学校

2015年7月16日

38日間

夏休みですね

梅雨が明け、いよいよ輝く夏がやってきました。夏木立になった木々、白く力強い入道雲、青い空、一斉にセミも鳴き出しました。(今年は7月9日に初めて中庭からセミの鳴き声が聞こえてきました。)

いよいよ楽しみにしている夏休みが始まります。けがや病気に気をつけて、暑い夏を思いっきり楽しんでください。そして、8月25日(火)の2学期の始業式には、318人全員の元気な顔を見せてくださいね。

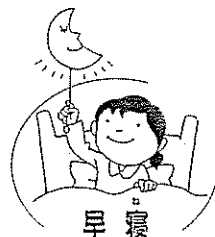
安全に元気に楽しく



過ごしましょう!!

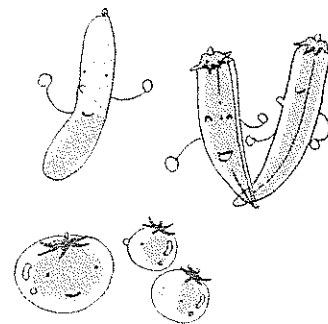
☆早ね早起きをしましょう

学校があるいつもの時間に起きるようにし、規則正しい生活をしましょう。(6日に学校保健委員会を開催し、学校医の本迫先生から「睡眠と健康について」お話を聞きました。裏面に資料を記載していますので、読んで下さい。)



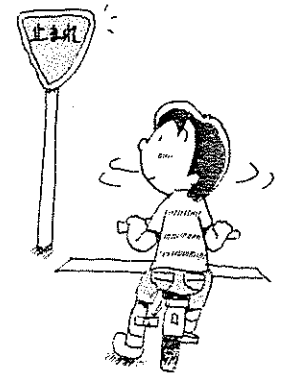
☆1日3食 きちんと食べましょう

朝ごはんはと昼ごはんがいっしょ…そんなことがないように3食しっかり食べましょう。夏の陽を受けたトマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、濃紺に輝くナスなど旬の野菜もしっかり食べましょう。



☆安全に自転車に乗みましょう

- ◇信号無視はしない。
- ◇「止まれ」の標識では、必ず一時停止する。
- ◇並んで走らない。
- ◇夜はライトをつける。
- ◇2人乗りはしない。
- ◇車と車の間から飛び出さない。



☆出かける時は、お家の人にならざる伝えましょう

- ◇だれと、どこへ、何をしに行くのか、かならず伝える。
- ◇決められた時間に帰る。
- ◇知らない人に声をかけられてもついて行かない。

<暑い夏休みの時期は、水の事故が大変心配されます。交通ルールと同じく、水遊びのルールもご家庭で話題にしてください。>

水辺の遊び → 子どもだけでは遊びに行かない

健康診断で医師の診察の勧めをもらった人は、この夏休みに受診しましょう。むし歯治療、視力精検、眼科、耳鼻咽喉科など診察を受けた人は、夏休み明けに受診報告書を保健室までご提出ください。よろしくお祈りします。



健康には十分気をつけていただき、どうぞ、ご家族で楽しい夏休みをお過ごし下さいね。

<裏面もお読みください>

睡眠と健康

睡眠の目的 心身の休息

1. 身体の修復
2. 脳を休ませて精神的な疲労をとる
3. 記憶の再構成・定着

睡眠の種類

ノンレム睡眠 深い眠り 脳が眠っている状態

身体・脳疲労の回復

成長ホルモンの分泌

レム睡眠 浅い眠り 身体が眠っている状態

記憶情報処理に重要

睡眠と健康

身体の修復・病気の予防する力の低下

成長不良

ストレス解消ができない

集中力・記憶力の低下

学習効果の低下

良い睡眠をとるには？

1. リズムをつくろう

朝一定の時間に起き日の光を浴びましょう 朝

食をとりましょう

2. 寝る前にはリラックスして刺激をひかえましよう

寝る前の食事・運動は避けましょう

2～3時間前の軽い運動・入浴は睡眠に効果的です

寝る前は照明を暗くするほうがよい テレビゲ

ーム・携帯電話の光は睡眠によくはない