

# すこやか



真名子小学校

保健室

R7. 10. 1. 発行

涼しい風に秋の訪れを感じる季節になりました。心地よい気候の中、子ども達は校庭で元気いっぱいに活動しています。一方で、寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節でもあるため、引き続き健康管理への御協力をお願いいたします。

## 6年生 がん教育

9月5日（金）に学校医の先生をお招きし、がん教育を実施しました。がんの種類やがん細胞のでき方、寿命が長くなっこことでかかる人が増えた病気であることなどを教えていただきました。

また、がんは早期に発見し治療することが重要なため、がん検診を定期的に受けると良いということも学習しました。がんについての理解が深まり、貴重な学習になりました。

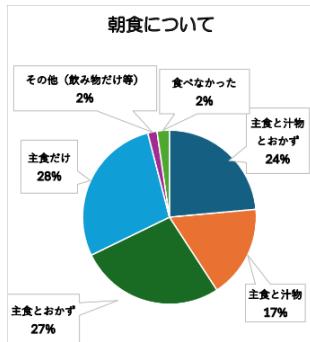


## 生活見直し週間結果

9月1日（月）～9月5日（金）に生活見直し週間を実施しました。集計結果をお知らせします。

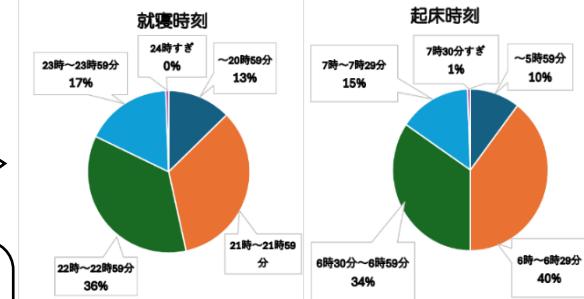
### ★睡眠について

前回（5月）から比べると22時以降に就寝している児童が増加しているようです。一方、起床時刻は前回とあまり差がないため、睡眠時間が短くなっていることが考えられます。



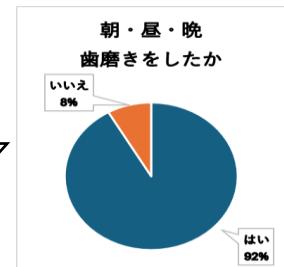
### ★朝食について

朝食をしっかりと摂ることで脳が活性化し、一日の活動がしやすくなります。



### ★歯磨きについて

口腔内の菌は寝ている間に繁殖するため、特に朝の歯磨きはとても大切です。



## 睡眠不足になると…

### 体の抵抗力が落ちる

体を守る免疫機能が落ちて体調を崩し、病気にかかりやすくなります。



### 心が不安定になる

コミュニケーション力や理解度が低下し、イライラしやすくなります。また、感情のコントロールも難しくなります。

### ★睡眠の働き

- ・脳や体の疲れをとる
- ・血糖値やホルモンバランスの調整
- ・免疫システムの強化
- ・記憶の整理と定着

### ★良い睡眠のために大切なこと

- ・時間になったら部屋の明かりを暗くする
- ・朝、太陽の光を浴びる
- ・寝る1時間前にはスマホやタブレットの光を浴びない