



R7. 1. 10

長瀬小学校

保健室

新学期も元気にスタート



あけましておめでとうございます。新学期が始まりましたが、冬休みはどのように過ごしたでしょうか。年末年始は楽しい行事が多いので、ついつい食べ過ぎたり夜ふかししたりした人もいると思います。もう一度生活リズムを整えて、体も心も「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えて元気に過ごしていきましょう！

朝ごはん

体内時計のスイッチ、**脳**のスイッチ、**腸**のスイッチ、**体温**のスイッチ、たくさんのスイッチを ON にする大切な働きがあります。**ごはんやパンなどの主食だけでなく、おかずも食べると、認知機能テストの点数が上がったという研究結果もあります。**

すいみん

すいみん中の脳内では、「**成長ホルモン**」という体を発達させたり疲れをとったりするホルモンが分泌されますが、活発なのは**夜 10 時ごろからのわずかな時間**といわれています。それも深いねむりに入っていないと分泌されません。また、小学生は**9～11 時間ねむる**ことが理想です。これらのことから逆算すると、**夜9時～10時にはねる**ことが大切です。

メディア

メディアの使い過ぎになっていませんか？**子どもの前頭前野は発達が不十分**であるため、感情や言動をコントロールする力が成人よりも未熟です。そのため**ネット依存になりやすく、やめにくい危険性**もあります。**日本小児科医会によると、目安は 1 日 2 時間まで**とされています。もう一度家庭でのメディアのルールを確認しましょう。

3学期「かいがねっ子パワーアップ週間」について

2学期よりもさらにパワーアップした生活を送られるように、お子さんともう一度めあてを確認していただき、ご家庭での声掛けやサポートなどをよろしくお願いします。

期間：1月13日（月）～19日（日） 提出日：1月20日（月）

保護者の皆様へおねがい

- 冬休み中の怪我や病気で受診した場合は、その旨を担任までお伝えください。また、健康診断の受診のすすめにより受診した場合も、用紙をご提出ください。
- 冬の外遊びをする機会が多くなってきました。汗や雪で衣類が濡れた際に、お子さんが適宜着替えなどできるよう、必要に応じて替えの**下着**や**タオル**、**袋**などをご準備ください。

