

# ほけんだより



令和7年9月5日  
鳥屋小学校 保健室  
☆うちのひととよんでね

新学期をむかえ、みなさんの元気な姿、笑顔を見ることができて嬉しいです。日中はまだまだ暑い日が続いているので、熱中症に注意しながら過ごしていきましょう。

また、この一週間は、心も体も緊張した状態が続いていたと思います。休む時間をたっぷりととり、心と体を徐々に学校生活に慣らしていきましょう。

## 今月の保健行事

9月10日(水) 身体計測(1・2年)  
11日(木) 身体計測(3・4年)  
12日(金) 身体計測(5・6年)



## 運動会練習が始まります

## 体調をととのえよう!

10月7日(火)に運動会があります。暑い日が続く中、これから外での練習も行われます。本番で自分のベストがつかせるよう、毎日の体調管理をしっかりと行いましょう。また、コロナウイルス感染症が再び流行り始めているので、感染症対策(手洗い、かん気)も心がけながら過ごしていきましょう。

水分をこまめにとる



たっぷりねむる



朝・昼・夜  
しっかりと食べる



手足のつめを切る



9月8日(月)～12日(金)

# 『ヘルシーウィーク』の取組を行います！



2学期が始まり、一週間が経ちます。みなさんの体は、学校モードにきりかわってきただしょうか？来週の5日間、中能登町4つの小中学校で『ヘルシーウィーク』に取り組みます。この取組の目的は、早起きを心がけて生活リズムを整えること、メディアとの付き合い方について考えることです。目標におかってポイントをためながら、楽しんで取り組めるといいですね。きっと、体や心により変化があらわれてきますよ。

『たっぷり、ぐっすり睡眠』



を心がけて、取り組んでみよう！

## 『たっぷり、ぐっすり睡眠』をとるためのポイント

- ① “9～12時間”ねむる (厚生労働省推奨の目安)
- ② “平日も休日も”同じ時刻に起きる
- ③ ゲームや動画は、“ねる1時間前”に終える
- ④ 習い事がある日は、宿題や用事を“先に”すませておく



## 使いすぎに注意！メディア時間で失われるものとは…

- ① **脳の機能**  
・脳には、思いやり、がまん、集中、感情のコントロールなど、人間らしさをつかさどる“前頭前野”とよばれるところがあります。メディア機器を長時間使用していると、前頭前野がうまくはたらかなくなり、自分の思い通りじゃないと気がすまない、気持ちをおさえることができないなどにつながっていきます。
- ② **視力**  
・スマートフォンやゲーム機を近い距離で見ること、目の筋肉が緊張し、固まってピントを合わせる力が弱まり、視力が低下します。視力は一度低下してしまうと、元にもどすことは難しいといわれています。
- ③ **体力**  
・外遊びやスポーツの機会が減り、運動不足になると、体力が低下します。すると、姿勢をたもつことが難しくなったり、けがが起きやすくなったりします。病気にもかかりやすくなります。
- ④ **睡眠時間**  
・スマートフォンやタブレットなどの画面から発せられるブルーライトをあびると、脳が昼間だとかんちがいをして、目覚めます。すると、体内時計がくるい、なかなかねむれなくなってしまいます。
- ⑤ **コミュニケーション能力**  
・人と表情を見ながら会話をする機会が減ると、自分の想いを伝えたり、相手の気持ちを考えながら言葉を選んだりする力が十分に身につかず、トラブルにつながる可能性があります。