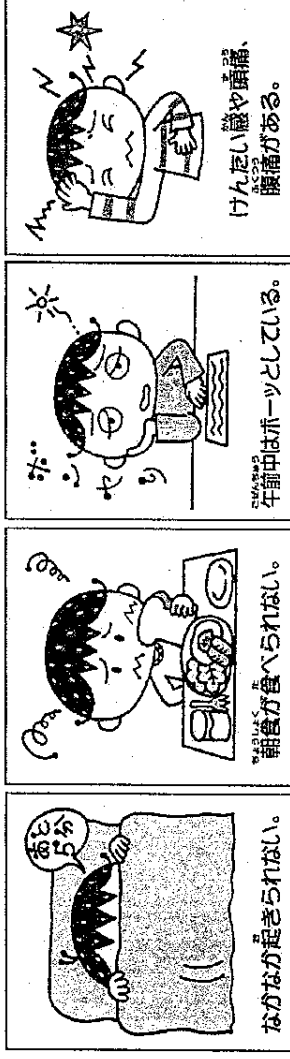


ほけんだより

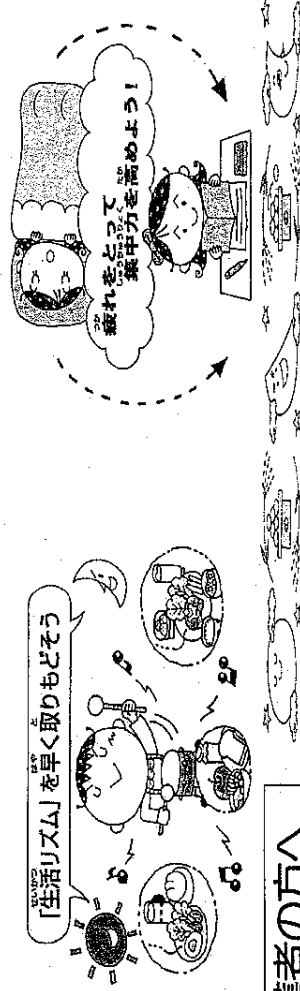
令和2年9月
一宮市立小信中学小学校
保健室

生活のリズムを整えよう！

生活のリズムが乱れると...



生活リズムがくずれてしまった人は、まずはきちんと睡眠をとることが大切です。
「夜9時までにふとんに入る」「ねる前にゲームをしない」など、生活のめあてをつくり、自分で正しいリズムをつくっていくるように工夫しましょう。



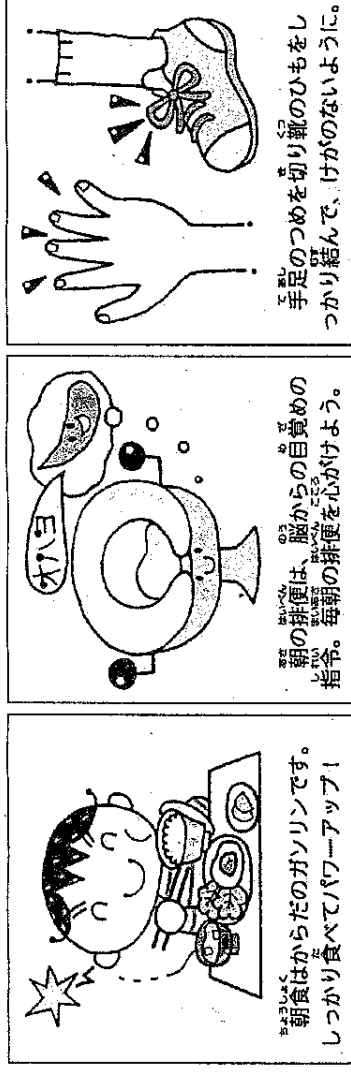
保護者の方へ

不安定な天候の影響で湿度も高く、体力を消耗する毎日が続いています。9月の身体測定では、体重が減少していた児童がみられました。最近のお子さんの生活リズムは、不規則になっていませんか。睡眠不足などで慢性的に疲れていない生活は、病気の免疫力を低下させ、感染症にかかりやすくなります。また、朝ごはん抜き生活では、脳のエネルギー不足から、学校生活において集中できずに、イライラして怒りっぽくなったり、けがをしやすくなったりもします。

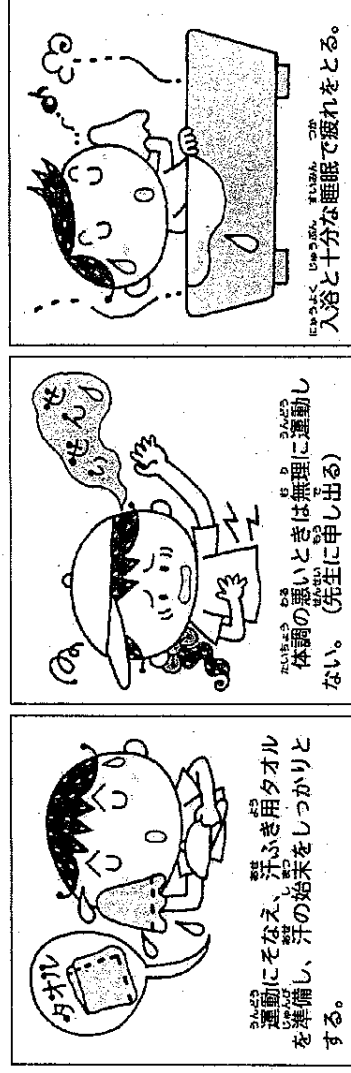
さてここ数年、9月は全国的に「健康増進普及月間」として、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康的な生活習慣の確立をテーマに、地域でさまざまな取り組みが行われています。
糖尿病、高血圧症、心臓病、がんなどの病気は、かつては「成人病」と呼ばれ、加齢とともに発症・進行するものと考えられていました。しかし、現在では、これらの病気が発症するまでには、子どもの頃から長年に渡る生活習慣の因子が、深く関わっていることが明らかになり、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

本来、小学生に必要な睡眠時間は、9～10時間ともわれています。睡眠と休養、適度な運動、栄養バランスのとれた食生活を柱に、将来にわたって健康に過ごしていけるよう、ご家族そろって留意していただきたいですね。

次のような点に注意して、練習に参加しましょう。



今年、特に新型コロナウイルス感染症のえいきようで、運動する機会がへついています。
スポーツフェスティバルの練習では、十分な注意が必要です



今後の保健行事のお知らせ

- 心電図検査（主に1年生対象）・・・9月15日（火）
- 尿検査1回目（全児童対象）・・・9月30日（水）
- 尿検査2回目（未提出・再検査）・・・10月15日（木）
- 尿検査3回目（未提出・再検査）・・・11月13日（金）