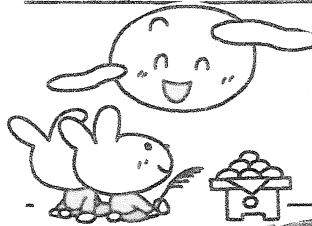


ほけんだより 9がわ

NO.5

H30.9.25

文京区立大塚小学校 保健室



とてもあつからな夏もおわり、すこしやさい目が多くなってきました。季節の変わり目は、体調をくずしやすいときです。衣服の調節をじょうずにするなど、気をつけていきましょう。

大切なすいみん

発育測定の前、体についてのお話。今回は、「すいみん」について、お話ししました。収まっている間も...

すいみんには、レムすいみん(浅いねむり)とノンレムすいみん(深いねむり)があり、90分くらいの間かくてくりかえしています。

ノンレムすいみんは、体と月送を休ませたり、体の成長のための成長ホルモンをだしたりする時間です。

レムすいみんの時には、脳は起きていて、きおくのせりをしています。ゆめをみるのも、このときです。すいみんは、いの安定にもつながります。

成長ホルモンのゴールデンタイムは、10時～2時。ねむりのぐっとう深いすいみんの時にたくさんでます。

いいねむりをするためには...

毎日同じじくにおきて、朝の光で脳をめぐらせます。

日中は自然の光をあび、体をくわかしましょ。

ねむる前には、強い光(テレビ、ゲームなど)を見ないでしましょ。

ねむる前には、体や心をリラックスさせて、できるだけ部屋はくわくしましょ。

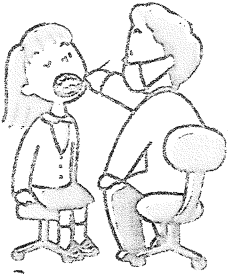
学年があがるにつれ、ねむる時間が、おそくなっています。「すいみん時間」も大切ですが、「質のいいすいみんがとれるように」も気をつけてみましょ。

2学期の発育測定をしました

それぞれ身長が、くんとのがり時期、体重が多くなる時期とあります。自分にあったペースで、ふえていきましょ。平均を気にするとはありませんが、参考までにのせておきます。今回は、高学年で身長が4月にくらべて、4cm以上ふえてい子さんがたくさんいて、びっくり!!

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	119.6	118.7	124.8	126.1	130.7	130.0	137.8	133.9	142.5	144.4	147.7	148.8
体重 (kg)	21.8	22.2	23.5	24.5	27.9	26.5	32.1	28.8	37.3	35.3	40.3	38.9

秋の歯科検診をしました



20日(木)に秋の歯科検診をおこないました。秋は、むしげや大人の歯へのほえかわりの様子を中心にみます。歯医者さんへ受診したり、相談したりした方がよい人には、「お知らせ」をわたしました。(もらわなかった人は、今回は特に心配なことがなかった人です)春に受診として経過観察中や、今日受診をしない場合は、「家庭から学校へ」の欄に記入し、お出しください。また、ほえかわりのために注意した方がよい等し歯がある人にも「お知らせ」を出しました。かわりつけの歯医者さんと相談してください。(尚、秋は臨時検診の為、欠席者検診の予定はありません。希望したい場合は御連絡ください)

連休が近づきます...

先週の敬老の日を合歡、15、16、17日の3連休...あけて、18日(火)は、体調不良を訴える児童が、たくさんいました。水曜日以降も、たまりな様子も、いつもより、多く見られます。夏のつかれや、気候の変化の関係もあるかとは思いますが、お話をきくと、出かけて、つかれていたり、生活のリズムが、くずれている子もいます。29日(土)は、学校公開で、午前授業はありますが、24日の振替休日、10月1日の都民の日、10月8日の体育の日と、丹曜日休む、連休が近づきます。せわかくの連休、遠出をすることもあつが、と思つますが、できるだけリズムが狂わないうちに、そして、最終日は、早めに帰宅するなど、御一考いただけると、安心です。

