

ほけんだより 9月

尾道市立西藤小学校

平成29年

9月14日

(NO. 6)

2学期が始まり、9月も半分が過ぎようとしています。元気に登校できている人もいれば、リズムをつかめていない人や体調をくずしている人もいますね。2学期もたくさんの行事があり、活躍の場がたくさんあります。「早ね・早起き・朝ごはん」で、充実した学校生活を過ごしましょう！

夏休み明けに多い
健康トラブル2つ！！

腹痛

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

この時期に頭が痛い人の

多くは睡眠不足です。

頭痛



休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、
リラックスする時間を持ちましょう！

9月9日は救急の日

AEDの使い方を知っておこう！

「AED」は、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使えます。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開けると電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って

操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では一般の人がAEDを使って救命

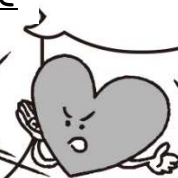
した事例が増えてきました。

西藤小学校のAEDは
玄関（4年生のげた箱の上）

にあります。

確認しておきましょう！

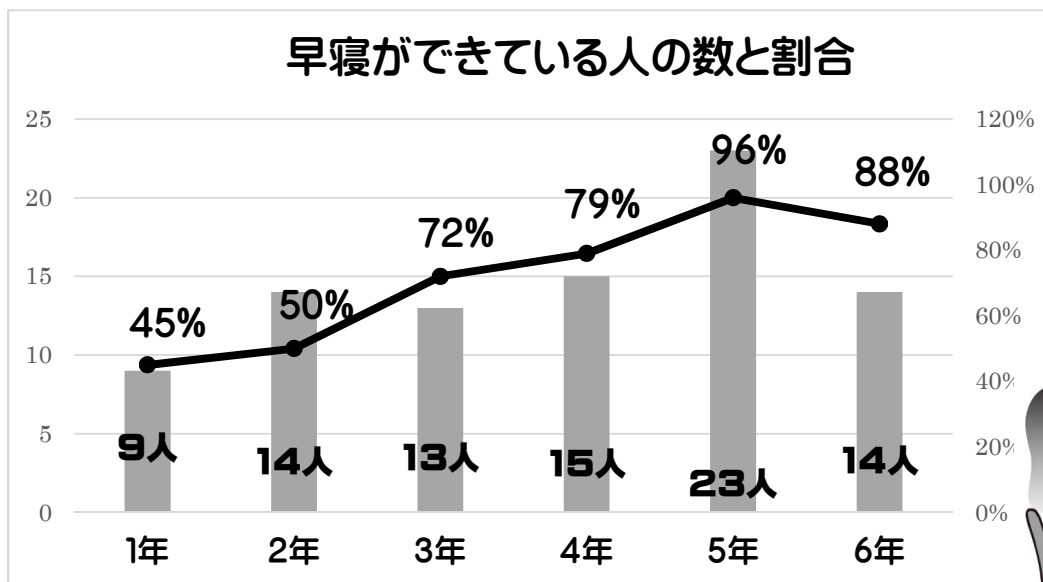
電気ショックが必要かどうかは、
AEDが判断してくれます



＜保護者の方へ＞

4月より生活チェック表の取組を通じ、規則正しい生活習慣の定着に取り組んできました。子供達自らが自分の生活を把握することにより、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣に対する関心が高まってきているように思います。しかし、「早寝」については定着率が低く、本校の課題となっています。成長期である子供達にとって、睡眠は大切な役割を果たしています。

ご家庭でも引き続き早めに就寝することを心がけ、子供達が十分な睡眠時間が確保できるよう、よろしくお願いします。



＜睡眠と学校生活の関係＞

睡眠時間が短いと様々な不具合が起きます。

★精神的な不調につながる

睡眠中には情動（「怒り、恐怖、喜び、悲しみ」など、一時的に引き起こされる感情の動き）の整理が行われます。これがうまくいかなくなってしまうと、気分がしずみがちになり、心の病気になるリスクが上がってしまいます。

★人間関係がうまくいかない

様々な研究で、睡眠が足りていなかったり、生活リズムが乱れていたりすると、人に対して攻撃的になることが明らかになっています。また、協調性が低下することもわかっています。友達や家族、先生など周りの人達と良い人間関係を保っていくには、良い睡眠をとることが大切です。

★記憶が定着しない

睡眠には、記憶を整理・定着させる働きがあります。この「記憶」には、単に暗記のようなものだけでなく、「どう体を動かすか」という体育の成績と関係するような記憶や「一度学んだ計算が身につく」というような記憶もふくまれます。夜は十分に眠り、記憶を定着させ、また、昼間のパフォーマンスを維持することが、学業の達成につながります。