



令和6年9月3日 尾道市立高見小学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。
9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき、「これくらい大丈夫」と思っ
てルールを守らないでいると、けがや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友だちに
もけがをさせてしまうかもしれません。

少しの心がけで防げるけがもあります。1学期はみんなが気をつけてくれたおかげで、大
きなけがもなく過ごせました。2学期も安全に元気に過ごしましょう。



「注意一秒、けが一瞬」と
いう言葉もあります！
一秒の注意で安全に。

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

～こんなときはお知らせください～

児童の心身の状態について

- 大きな怪我や病気があったとき（夏休み中のものも）
 - 新たなアレルギー症状が出たとき
- その他児童の様子で気になることがございましたら、いつでもご連絡ください。

変更したものについて

- 緊急連絡先
 - 保険証
- 緊急時に必要な情報です。変更がございましたら、必ずご連絡ください。

夏休み中の受診結果の提出について

健康診断で受診が必要な方で、夏休み中に受診をされた場合、「返信票」を提出してくだ
さい。受診がまだの場合、早めに受診していただきますようよろしくお願いいたします。

睡眠時間とメディア時間について考えよう！

6月におこなった生活リズムチェックでは、他の項目に比べて、「早寝」と「メディア
の時間」が目標に達していない人がいました。裏面に、学年ごとの結果をのせています。
夏休みで生活リズムが乱れてしまった人も、なるべく早く学校生活のリズムにもどしてい
きましょう。ポイントを2つ紹介します！

ポイント1 「朝起きる時間」を固定すること！

休みの日には、朝遅くまで寝ている人はいませんか？毎日同じ時間に起きて、朝の光を浴
びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整ってきます。

ポイント2 「寝る1時間前」はメディアに触れないこと！

パソコンやスマートフォンの画面から出ているブルーライトという光が脳を刺激し、睡眠ホ
ルモンの働きをおさえてしまいます。そもそも、人間の体は太陽光に含まれるブルーライト
を浴びると目覚め、太陽が沈むとともに眠くなるという性質があります。しかし、パソコンや
スマートフォンの画面から出ているブルーライトを長時間浴びていると体内時計のリズムが
崩れ、夜の寝つきが悪くなったり、睡眠の質が下がったりという悪影響が出てきます。

6月の振り返りをいくつか紹介します。
(児童)

- ・自分で決めたことを守れた。
- ・休みの日はゲームの時間が守れなかったので、次はがんばりたい。

(保護者の方)

- ・朝早く起きることにより、夜寝る時間が早くなった。
- ・週末になると寝る時間が遅くなることが悩みどころ。
- ・体をつくる大事な時期なので「生活リズムチェック」をしていなくても、早寝を心がけてほしい。

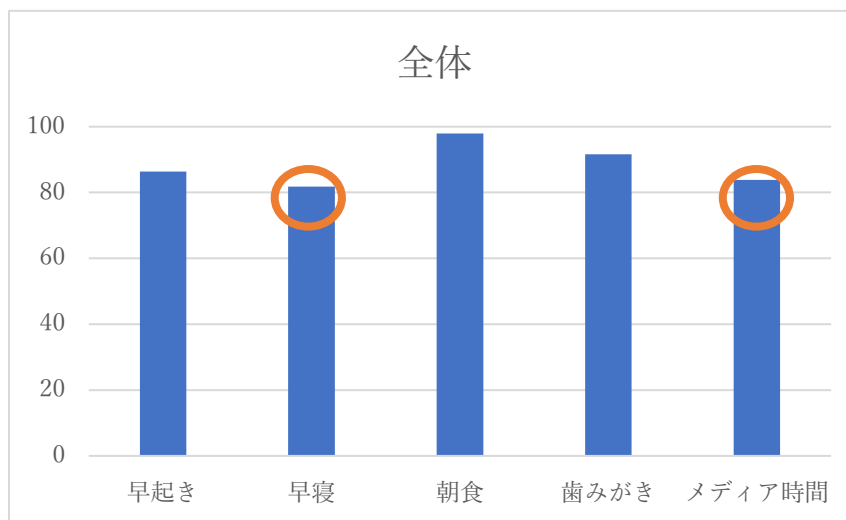
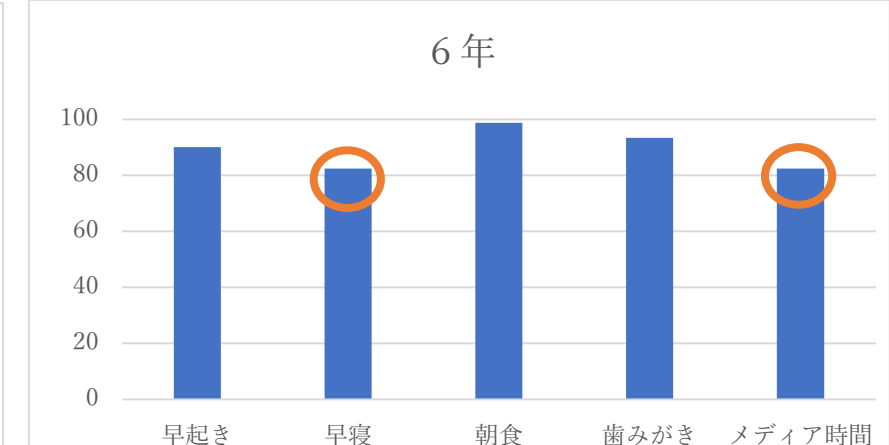
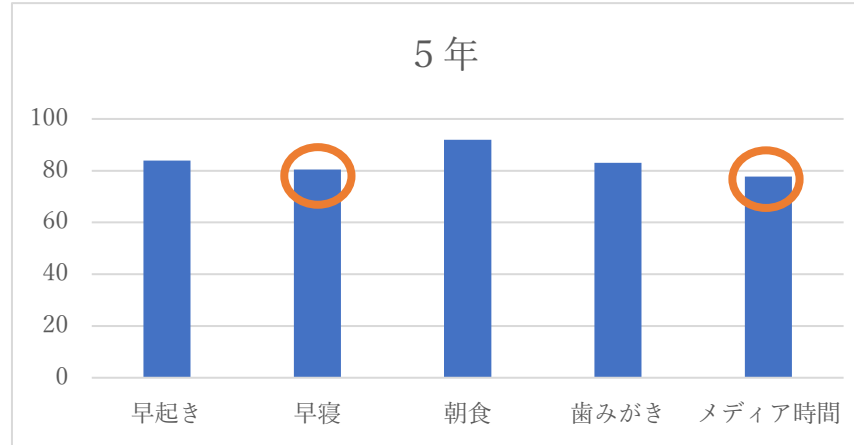
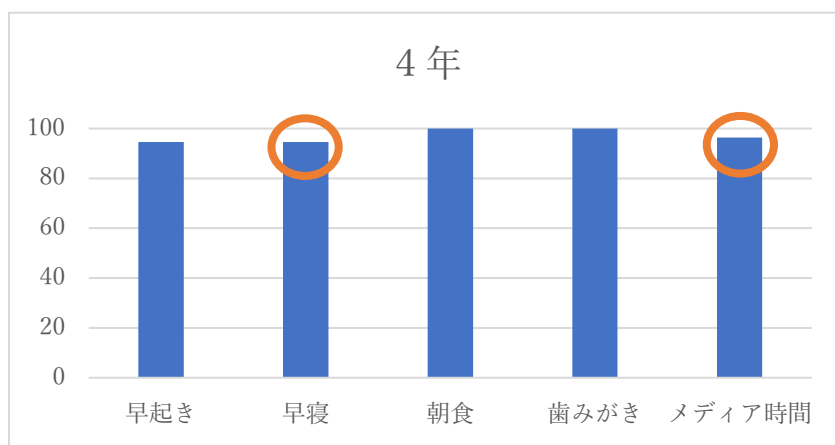
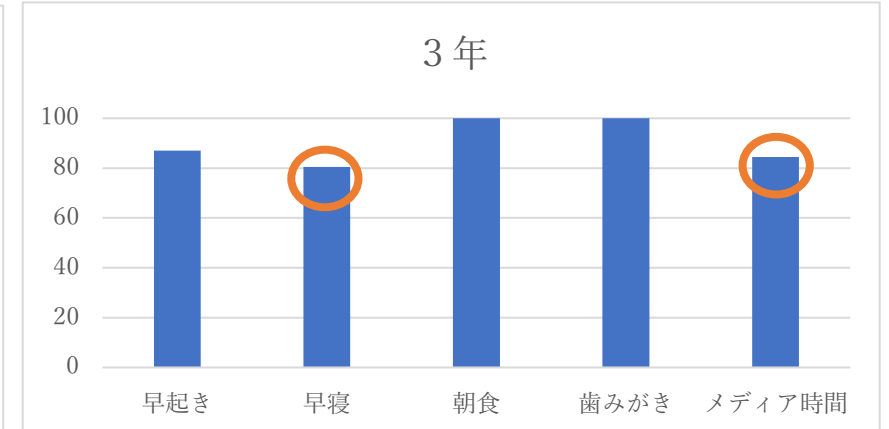
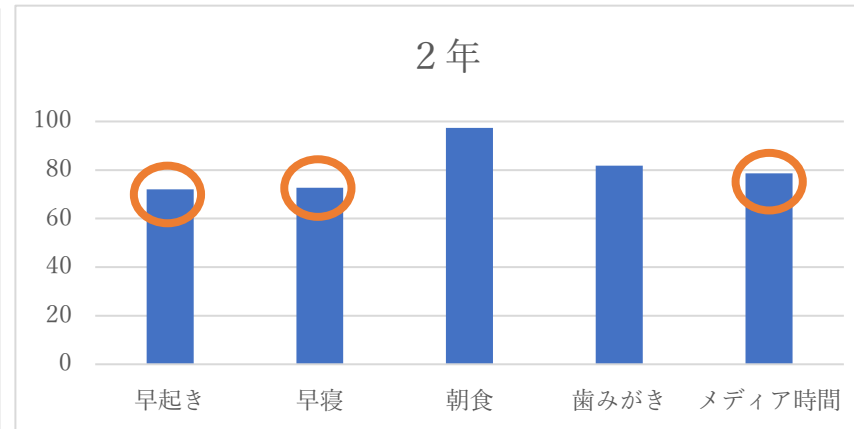
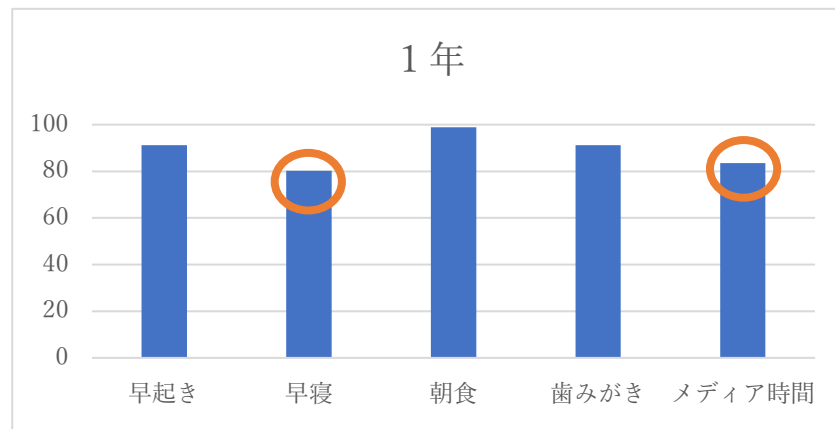
身体測定をします！

9月4日(水)・・・1.2年生
9月5日(木)・・・3.4年生
9月6日(金)・・・5.6年生



がつせいかつ けっか
6月生活リズムチェックの結果

はやね じかん き
早寝とメディア時間に気をつけましょう!



がつ せいかつ
9月も生活リズムチェックがあります!

じぶん せいかつ みなお
自分の生活を見直してみましょう。