



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。早ね、早起き、朝ごはん、歯みがき等の規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

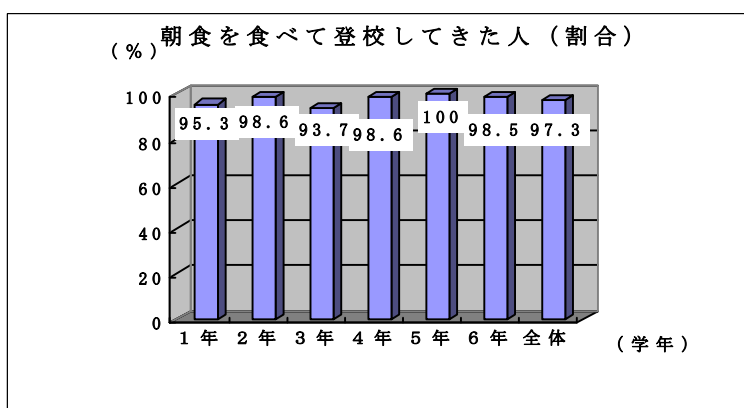
## 第1回学校保健委員会報告

7月6日（火）、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTA本部及び保健保体部の方々の出席をいただいて学校保健委員会を開催しました。

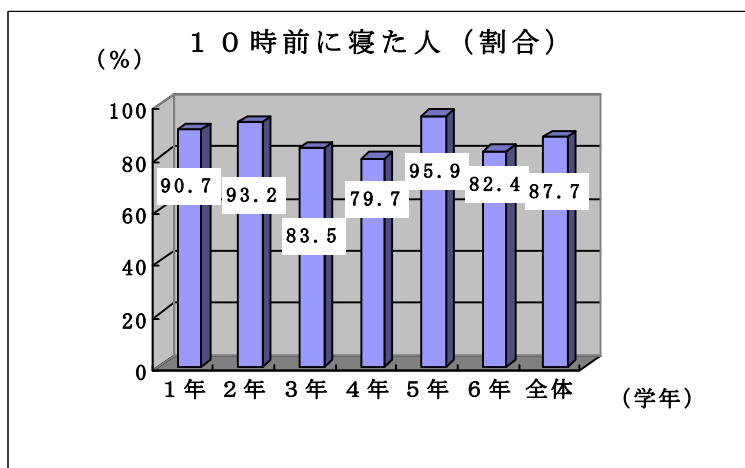
今回は、学校保健委員会の会則、今年度の役員、「健康診断」の結果と児童保健委員会からは「ぐっすり たっぷり ねむっている？」の発表がありました。

「ぐっすり たっぷり ねむっている？」の発表内容は以下の通りです。

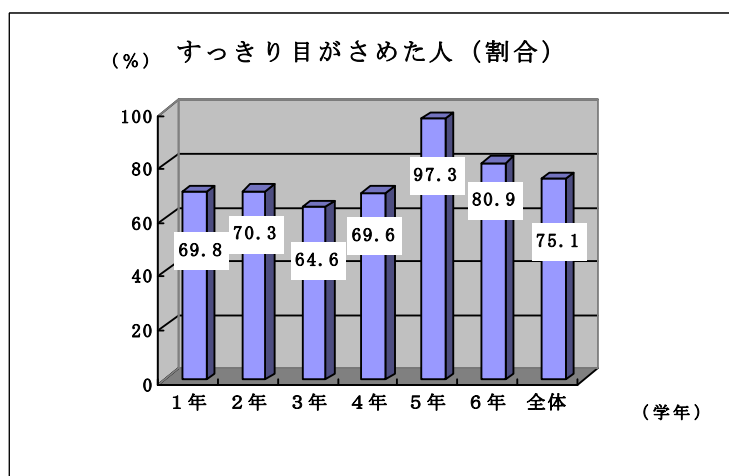
6月の生活調べの結果から



朝食を食べてこなかった人は全校で12人でした。昨年の6月と比べて悪い結果になっています。



10時までに寝た人は、全校で394人87.3%でした。昨年度の6月と比較してみると昨年よりも10%もよい結果になっています。



すっきり目覚めた人は、全校で337人75.1%でした。蕪小で早く寝ている人の割合が多い5年生がやはり「すっきり目覚めた。」と答えた人が多かったです。

この結果は、昨年度から比べると良くなっていますが、ぐっすり眠り、すっきり目がさめている児童がまだ少ないということがわかります。

## 睡眠が少ないと……

- ・頭が痛くなる
- ・いらいらする
- ・つかれやすい
- ・いねむり・あくびが出る。
- ・落ち着きがなくなる。

## 眠るとよいことは……

- ・背がのびる。  
(眠っている間に背が伸びるために必要な成長ホルモンがでている。)
- ・頭の働きがいよくなる。  
(眠っている間に勉強したことが整理され、脳に記憶され、頭の働きがよくなる。)

## 「よいすいみん」をとるには

- ・すぐにねむる
  - ・ぐっすりねむる
  - ・さわやかに目覚める
- 3つが大切。

## すぐになむるためには

- ・ねる直前に38度から39度のぬるめのお風呂に入って体を温め、血液の流れをよくする。
- ・ねる前にテレビを見たり、ゲームやメールをしったりしないようにする。
- ・部屋を暗くして静かに過ごす。

## ぐっすりねむる

- ・昼間、運動をする。(昼間に体を動かして体の内の温度を高くしておくこと、しっかりねむることができる。)

## さわやかに目覚めるためには、

- ・毎日、ねる時刻、起きる時刻を決めて生活リズムを作る。

## 校医の先生方から

《内科の先生》

- ・昔の暑さとは違う。熱中症に注意をして欲しい。

《歯科の先生》

- ・下の前歯の裏側に歯石がついていると歯肉炎のGになる。歯石はブラッシングでは取り除けないので歯科医に行く必要がある。
- ・定期的に受診し口腔内を診てもらうことは大事。

## 熱中症予防8ヶ条

- ① 知って防ごう熱中症
- ② 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ③ 急な暑さは要注意
- ④ 失った水と塩分を取り戻そう
- ⑤ 体重で知ろう健康と汗の量
- ⑥ 薄着ルックでさわやかに
- ⑦ 体調不良は事故のもと
- ⑧ あわてるな、されど急ごう救急処置

**2学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。充実した夏休みを送ってください。**