


すこやか

令和4年 9月 16日

宇部市立吉部小学校

※お家のひとと一緒にご読ませよう

毎日、長時間の運動会練習で外での活動が多く、つかれがたまっていませんか？まだまだ暑く、熱中症も心配な時期です。体調をくずしたり、ケガをしったりしないように、夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べてから学校へ来てくださいね。そして運動会を元気に迎えられるようにしましょう。


さいかくにん うんどうかい げんき さんか ほうほう
再確認!! 運動会を元気に参加する方法 


けがのもと？




できたら、✓をつけて
せいかつ生活をふり返って
みましょう


すいみん
睡眠は十分とれて
いますか？

からだ ころろ
体や心がつかれたと
かんじたときは、ゆっくりやす
時間を作っていますか？ 

て あし
手、足のつめが
長すぎないように
切っていますか？ 

あさ
朝ごはんをしっかりと
食べていますか？

くつが、
ちい かん おお かん
小さい感じ、大きい感じは
なく、ぴったりですか？ 

ふく
服やぼうしがゆるい
かん感じ、きつい感じは
なく、ぴったりですか？ 

学校での対策は・・・

熱中症予防のため、運動会の練習をなるべく涼しい時間帯に行ったり、WBGT(暑さ指数)が、28℃を超える時には外での激しい活動を控え、体育館で練習を行ったりしています。また、必要に応じて、塩分チャージタブレットを活動終わりに子ども達に配付しています。



睡眠と〇〇



睡眠と心

睡眠不足は心を不安定にすると言われて
います。寝る時間が遅いほど、なんでもない
のにイライラしてしまうというデータも
あります。

また、心の病気のサインとして「眠れない」
という症状が出ることもあります。

睡眠と朝ごはん

寝る時間が遅くなると、当然、起きる時間も
遅くなることがあります。朝ごはんを食べる
時間もなくなってしまいます。

朝ごはんを食べないと、脳やからだの栄養が
足りず、朝から元気に過ごせません。

睡眠と肥満

睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモン
が増え、食欲を抑えるホルモンが減ると言われ
ています。つまり、睡眠が不足すると食べ過ぎ
につながり、太りやすくなります。

睡眠と勉強

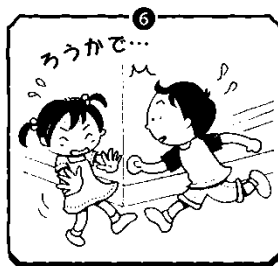
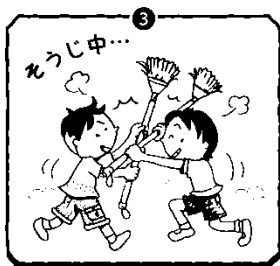
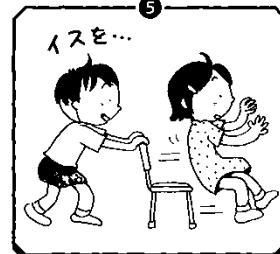
睡眠はみなさんの脳の働きと深く関わって
います。

睡眠が不足すると、脳は考えたり記憶したり
する力が十分に出なくなってしまいます。

勉強しても頭に入らなくなります。

気をつけて!

ケガするかも!?



ポイントは...!

／ヒヤリとする場面をときどきみかけます／



靴をきちんと履くことや、校舎を歩くことは、「面倒だな」
「急いでいるのにな...」と感じる時もあると思いますが、
「自分はけがなんてしない、大丈夫」「少しぐらいなら...」と
思っていると大きな事故が起きたり、人を巻き込んだりすること
につながります。みんなで、安全で安心できる学校にしましょう♪