

保健室だより

# すこやか

令和4年 9月 16日

宇部市立吉部小学校

※お家の人と一緒に一緒に読みましょう

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すか？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、ケガをしたりしないように、夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり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  
さいかつ 生活をふり返って  
かえ みましょう

すいみん 睡眠は十分とれて  
いますか？

て 手、足のつめが  
あし 長すぎないよう  
切っていますか？

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

からだ こころ  
体や心がつかれたと  
かん 感じたときは、ゆっくり休む  
やす じかん つく 時間を作っていますか？

あさ 朝ごはんをしっかり  
た 食べていますか？

ふく 服やぼうしがゆるい  
かん 感じ、きつい感じは  
かん 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°C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○○



## 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、睡眠が足らぬ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。

睡眠が足らぬと、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!

## ケガする力モ!?



## 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♪