



中野区立武蔵台小学校
 令和6年9月号
 校長 若菜康史
 養護教諭 金田ゆか

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が再開しましたね。みなさんにとってはどんな夏休みでしたか？先生は、子どもの頃から好きだった本をたくさん読み返しました。同じ本を読んでも、子どもの頃とは違う感想を思いついて、なんだか不思議な気持ちになりました。

暑い日が続きます。早寝早起き朝ごはんを心掛けて、少しずつ学校モードに切り替えましょう。



健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
9月3日(火)	発育測定	6-1、6-2	午前中に行います。体育着で測定をするので、忘れずに持って来て下さい。 <u>髪の毛が長い人は、当日は下の方で結んできてくださいね。三つ結びや斜め結びだと測りやすく助かります。</u> 当日にお休みで受けられなかった人は、別の日に測定します。
9月4日(水)		5年生	
9月5日(木)		4年生	
9月6日(金)		3年生、6-3	
9月9日(月)		2年生	
9月10日(火)		1年生	

朝がニガテ

スッキリ起きられないのはどうして？

生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



休み時間も体育の授業も全力で頑張る分、どうしてもけがはつきものですね。けがをしたとき、みなさんはまず最初に何をしますか？もしかしら、「痛いからとにかく保健室へ！」と思う人もいるかもしれません。痛みが強い場合や大けがのときはそうしてほしいのですが、少し余裕があるときは、手当ての下準備をして来てくれるとうれしいです。

学校で多いけがと手当ての下準備

擦り傷

流水（水道から流れてくる水）で傷口をよく洗う。ティッシュやハンカチを使って、傷口を優しく押さえて止血（血を止める）する。



鼻血

親指と人差し指を使って、鼻を強くつまむ。少し下を向くのがポイント！



打撲（ぶつけた）

ぬらしたハンカチなどで冷やす。強く触ったりひっぱったりしない。



保護者の皆様へ

登校届について

今まで学校独自の書式を使用していましたが、今後は中野区統一の書式を使用することになりました。インフルエンザ用、新型コロナウイルス感染症用、その他用の3種類あります。全て学校のホームページ上に載せています。お子様が感染症に罹られた場合は、該当するものをダウンロード・印刷・記入していただき、治って登校する際にお子様を持たせてください。保健室にも用意があります。

なお、インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症用の「登校届」は保護者の方に記入欄のみですが、その他用の「登校許可証」は医師の記入欄もあります。医師に記入を依頼してください。

定期健康診断の記録について

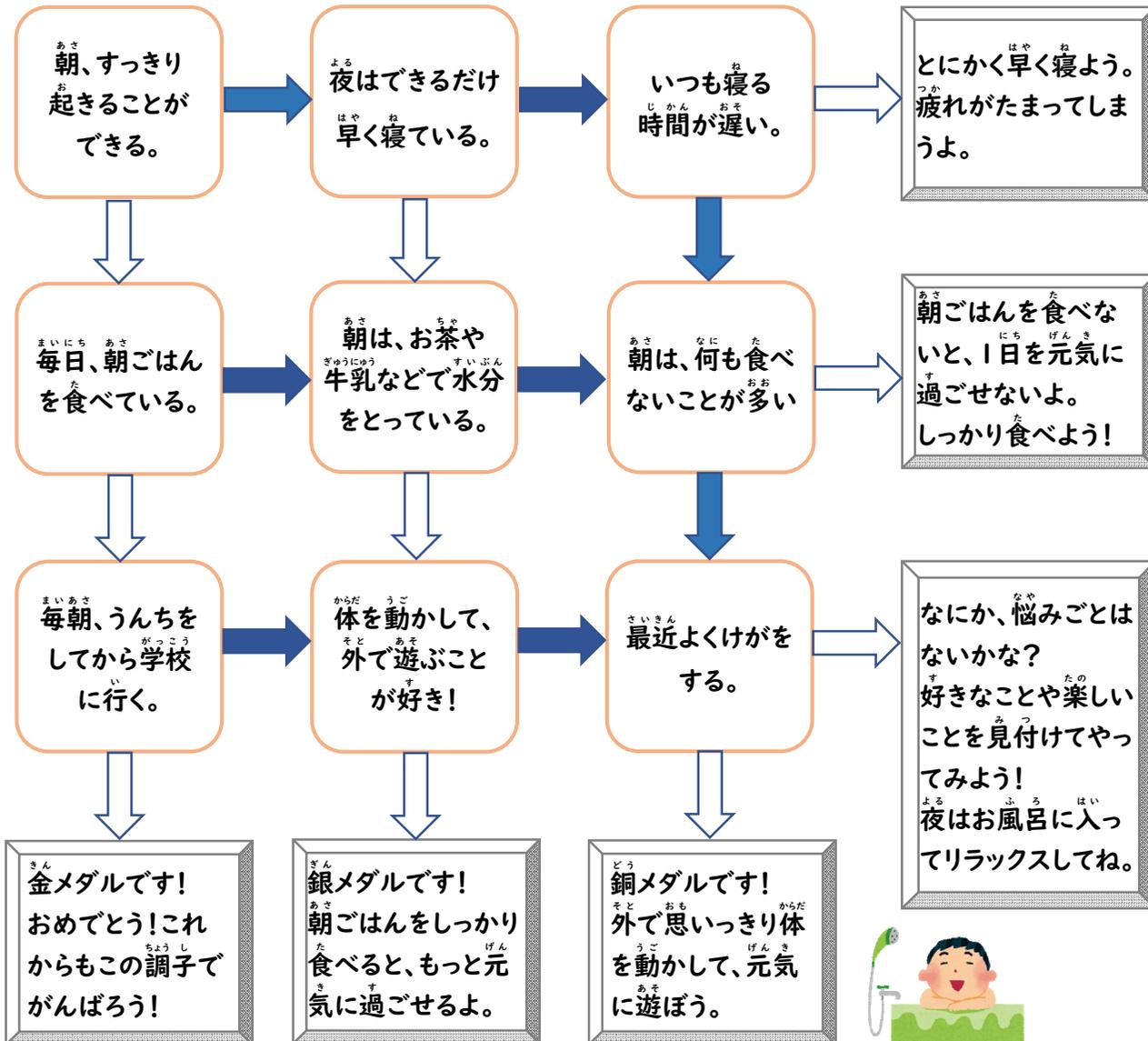
発育測定が終わり次第、今回の結果を追記した定期健康診断の記録をお配りします。お子様が定期健康診断の記録を持ち帰られましたら、受領証（クリーム色の画用紙）に受領日とサインまたは押印し、受領証のみお子様を持たせてください。定期健康診断の記録はお子様の発育の記録です。ご家庭で大切に保管してください。



夏休み中、みなさんはどんな生活を送っていましたか？毎日お昼近くまで寝ていたり、アイスクリームや冷たいジュースばかり飲んだり、夜遅くまでゲームをしていませんか？

毎日を元気に過ごすためには、体のスイッチを学校モードに切りかえることが大切です。下の表で、自分の生活リズムをチェックしてみましょう。

ここからスタート！ 「はい」 → 「いいえ」 → すすんでね！



「早寝・早起き・朝ごはん」はどうして大切なの？

早寝



わたしたちの体は、眠ることで疲れをとったり、健康を保ったりしています。また、眠っている最中には、脳から成長ホルモンが分泌されて、体を成長させています。さらに、新しく学んだことや運動したこと、その日にあったうれしかったことなどの記憶もしています。

睡眠時間が短いと、せっかく勉強したことや経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

早起き



早起きをして太陽の光をあびると、セロトニンが分泌されて心も体も元気になります。わたしたちは日中に勉強したり、遊んだり、体を動かしたり、様々な活動していますが、それらをスムーズに行うためには、脳がしっかりと目覚めていることが大切です。

睡眠不足になるとどうなるの？

睡眠不足になると「きげんが悪い」「いらいらする」「落ち込む」というように気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。更に日中眠くなることで、注意力が下がってけがをしたり、勉強や運動を頑張れなかったりします。

ゲーム・動画・スマホの影響

ゲーム、動画、スマホは便利で楽しいので、ついつい夜遅くまで使ってしまったことはありませんか？夜にテレビゲーム（特に携帯ゲーム）をすることやスマホを見ることはおすすめできません。夜に強い光を目の近くで浴びることで、眠りやすい状態にしてくれるメラトニンがうまく分泌されなくなってしまうのです。

朝ごはん



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給されて、体や脳が目覚めます。また、胃に食べ物が送りこまれることで腸の働きを活発にし、朝の排便を促します。

午前中、元気に活動するためには、エネルギー源となる主食を食べることが大切です。目安はごはんならお茶碗1杯、パンなら食パン1枚です。