

ほけんだより

令和6年5月1日(水)発行

板橋区立蓮根第二小学校

養護教諭

睡眠をたっぷりとれていますか？

大人も含めた世界睡眠時間ランキングでは、日本は最下位(7時間22分)とされています。

1位の南アフリカは9時間13分、2位の中国は9時間2分、3位のアメリカは8時間51分です。

小学生は、9~12時間の睡眠をとるとよいとされています。脳の発達を促し、疲労回復に大切な睡眠。

みなさんは、睡眠時間をどのくらい確保できているでしょうか。

睡眠不足の人

日中に眠たくなってしまう。
気持ちにムラが出やすい。

脳が疲れていて、うまく働かない。
勉強に集中できない。

体調が悪くなりやすい。
病気にかかりやすい。

成長ホルモンが
出にくい。

よく睡眠がとれた人

日中、元気に過ごせる。
心も体も元気いっぱい。

脳の疲れがとれて勉強が捗る。
記憶も整理されて勉強内容をよく覚えている。

病気にかかりにくく健康。
体の疲れもとれている。

成長ホルモンが
しっかり出る。

よい睡眠のために
今日からできること

朝、太陽の光を
たっぷり浴びる

朝ごはんを食べる

昼間に運動する

寝る前は
ゲームやテレビはOFF

お風呂に入って
リラックスする

睡眠クイズに
挑戦

QRを読み込んで
クイズに挑戦してみよう。
何問正解できるかな？
すべて入力して送信すると、答えがわかるよ。



運動会の練習が始まります

5月は、体を動かすと気持ちのいい季節です。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。

「熱中症は夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていません。いきなり激しい運動をすると、熱中症の危険性が出てきます。油断せず、しっかり対策をしていきましょう。

疲れた時や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

◎ 水筒の持参をお願いします

水分補給のポイントは【ちょっとずつ・こまめに】です。

暑くなり汗をかくと、体の水分はどんどん出ていきます。

「のどが乾いた」と感じた時には、実際にはもう体の水分は足りない状態になっています。

中身は、**冷たい麦茶**がおすすめです。麦茶は、ミネラルを含み、紫外線から身を守る抗酸化作用もあります。また、冷たいことで、体に吸収する際にしっかり体を冷やしてくれます。

◎ 清潔なハンカチ(タオル)の持参をお願いします

汗をかいたら、児童自身でハンカチ・タオルで汗の処理ができるようにご準備をお願いいたします。白いTシャツなど、体育着の代用もご準備いただくと、より清潔に運動会期間を過ごすことができます。

その他お願い 給食当番時のマスク忘れがとても多いです。

予備マスクを5枚程度、ランドセルにご準備いただくようお願いいたします。

急に暑くなる日は熱中症に注意



こまめにふく・着替える



暑い日は汗のケアも

健康診断速報!

蓮根第二小児童の身体測定平均値をお知らせいたします。

健康診断は、体の異常や病気の可能性の有無を確かめるものです。健康診断後に「結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。

眼科や耳鼻科、心電図や尿検査などは、検査や受診をしていないと6月からの水泳学習の参加ができないものもございます。

健康診断の結果は、全ての検診が完了した後に個別用紙にて配布いたします。

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1	117.7	22.2	116.9	21.0
2	124.4	24.6	123.6	24.0
3	130.0	28.3	127.6	27.0
4	134.7	30.3	131.8	29.2
5	141.3	36.6	138.1	32.6
6	146.7	39.7	149.0	40.9