



大島町立さくら小学校

R5. 9. 12

校長 石原一彦
主任養護教諭 小杉東子

疲れていませんか？

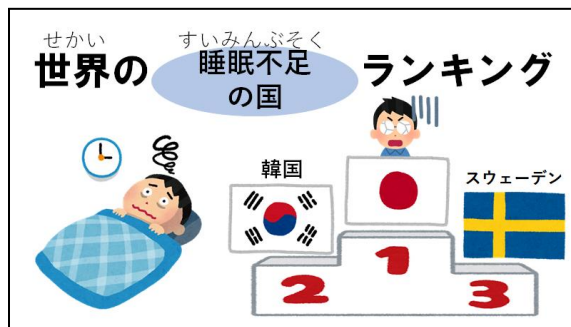
2学期がはじまり、1週間がすぎました。この夏は、とても暑い日が続き、またイベントなども復活して忙しい日々を過ごしたのではないのでしょうか？

久しぶりに見る子供たちは、日焼けしたあとや、背も大きくなった様子がみとれました。実はこの夏、保健所より、8月の毎週、大島で数十人の新型コロナウイルス感染症者の報告があげられていました。

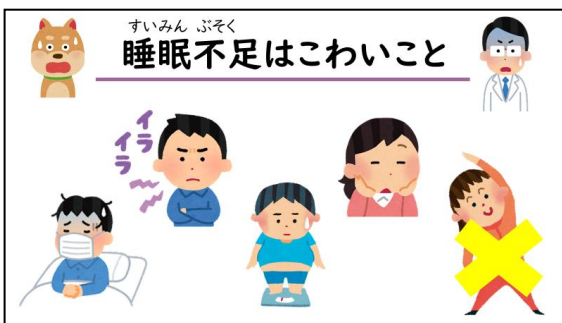
運動会の練習がはじまり、マスクもほとんどしない、以前の日常の日々がもどりつつありますが、健康観察カードの記録は引き続き行っていただき、少しでも体調が悪いときは無理せず、様子を見るようお願いいたします。

夏の疲れがでてくる時期でもあります。水筒や汗拭きタオルなどの準備もどうぞよろしく願いたします。

すいみんについての保健指導を行いました。



実は、睡眠不足の国は、日本が一番ということに、びっくり?!
大人も子供も、寝不足気味なんです。



すいみん不足になると、

- ・病気になるやすくなる
- ・病気やケガがなおりにくい。
- ・いらいらしたりメンタルが不安定になる。
- ・ぼーっとして集中できない。
- ・食欲不振や過食になり体重のバランスが悪くなる。
- ・運動がしにくくなる。

などいろいろ不具合がでてきます。

寝る前の1時間。デジタルデトックスを行ってみませんか？

寝るのが遅い子のほとんどが、ゲームやYoutube、携帯、タブレットなどの使用でした。おうちでの使い方、使用時間の確認をぜひご家族でしてみてください。

寝る前に OFF

テレビ スマホ タブレット ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP 「こどもの目」より