

保護者の皆様へ

夏休み最終週の全校取組「いきいきキッズに変身大作戦（生活リズムのチェックカード）」への御協力ありがとうございました。この取り組みは、長期休暇からスムーズに学校生活に戻れることを目的として行っています。生活リズムを整えることで、昼夜の変化に合わせて体内の環境を変動させる「体内時計」を学校生活に合わせられるようにしていきます。夏休み中と学校があるときとの生活リズムが大きく違っていった場合や体質によっては元にもどるのに1週間では足りないこともあります。体内時計がずれたままだと疲れやすく、週末に寝だめをしようと朝寝坊することがあるかと思います。体内時計は24時間より長いため、遅れるのは容易ですが、早めるのは大変です。ですので、睡眠時間を増やす場合は、起床時間を遅らせるのではなく、就寝時間を早めるようにしてください。

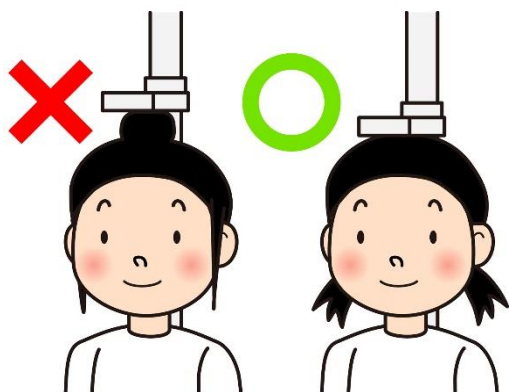
朝食に糖質(炭水化物)+タンパク質で体内時計をリセット

朝食でご飯やパンなどの糖質（炭水化物）を摂取すると、血糖値とともにインスリンが上昇します。これが、体内時計のリセットに有効です。タンパク質もインスリンに似た物質を分泌させ、体内時計をリセットする効果があります。この組み合わせは、体内時計をリセットするだけではありません。ご飯やパンなどの炭水化物は分解されるとブドウ糖になります。ブドウ糖は脳の主なエネルギー源です。脳を動かすには炭水化物が必要ということです。タンパク質は筋肉をはじめとした体を作る材料です。脳内の神経伝達物質の材料でもあります。神経伝達物質のドーパミンが不足すると集中力ややる気が、判断力の低下がおきます。セロトニンが不足すると睡眠不足や睡眠の質が落ちてしまいます。生活リズムの乱れにもつながります。

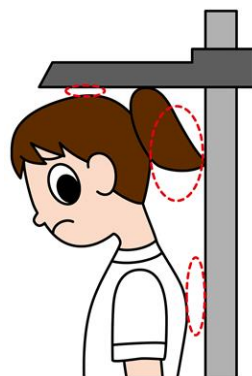
食が細くてたくさん食べられない子でも、たまごかけご飯やハムチーズトーストといった一品でも糖質とタンパク質をとることは可能です。

〇●〇 9月の保健行事 〇●〇

2日（火）	身体測定（身長・体重）	全学年	・体育着を忘れずに持ってくる ・頭の上で髪を結ばないようにする
-------	-------------	-----	------------------------------------



ポニーテールやハーフアップなど頭頂部や後頭部に髪の毛の束がくる髪型は、後頭部や背中が身長計の支柱につかないため、身長を正しく測ることができません。身体測定日は髪は2つ結びにし耳の横辺りで結ぶようにしてください。ヘアアクセサリも頭頂部や後頭部にかかる物は同様の理由で外す必要があるため、ご注意ください。



○●○9月の保健目標:けがに気をつけよう○●○

けがをしないように気をつけることは大切ですが、けがをしたとき、どうすればよいのかを知っておくことも必要です。

おぼえておこう こんなときどうする？

ボールがあたった

 ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

 洗面器に水を入れて
まばたきをする



目をこすってくる人がいます。目をこすってもゴミはとれません。傷がつくだけです。

ひざをすりむいた

 傷口の
汚れを洗い流す



保健室前の流しで
洗ってきてください。

鼻血が出た

 小鼻をつまんで
下を向く



小鼻をつままずに血を垂らしながら保健室に来る人がたくさんいます。

足首をひねった

 安静にして冷やす



ゆびを切った

 清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる

