

みんなげんき

平成29年
7月11日(火)
三郷小学校
ほけんだより



7月ほけん目標 もくひょう はやねはやおきをしよう!

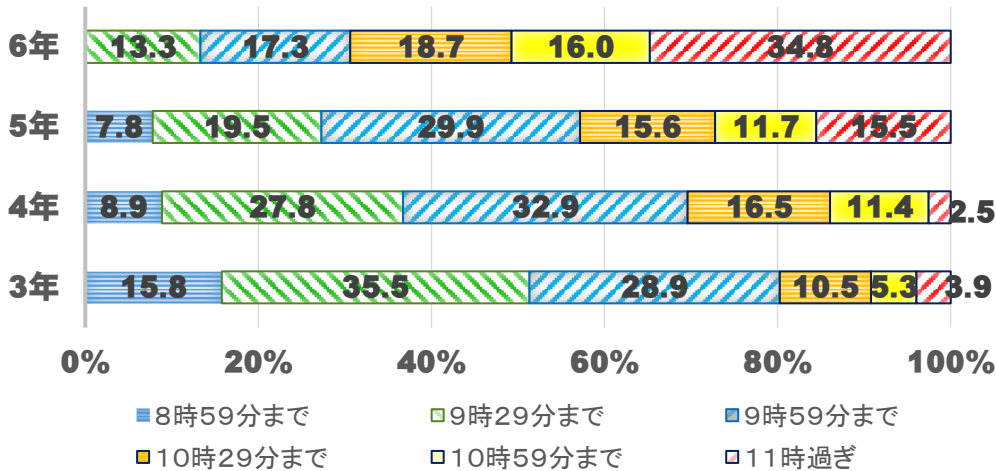


たいせつ 大切な すいみんのはたらき

こころ 心	のう 脳	びょうき よぼう 病気の予防	せいちょう 成長
かんじた 感じたことをせ いりし、おちつい た心をつく た心を作る	のう せいちょう 脳を成長させ、 がくしゅう 学習したことを きおく 記憶する	びょうき しぜん 病気やけがを自然 なお からだ げんき に治し、体を元氣 にする	ほね きんにく せいちょう 骨や筋肉を成長 させる

《生活アンケートの結果より》

ねたじこく (7月3日夜)



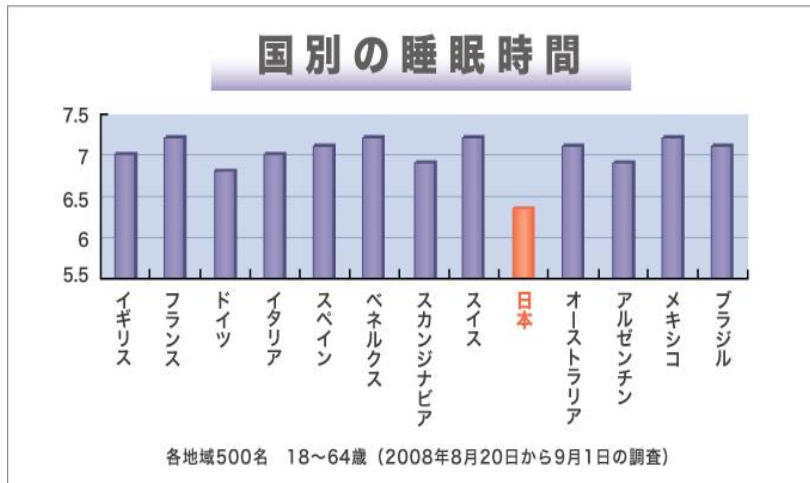
元気みさとっ子週間
が終わった7
月、3年生以
上に生活ア
ンケートを
行いました。
みさとっ子
の生活はど
うでしょう
か?

ねたじこ
くは、こうがくねん
高学年

になるにつれて、11時過ぎまで起きている人がふえていました。中には、深夜
1時過ぎまで起きている人もおり心配な状態です。

危険な「子どもの夜ふかし」

日本人は、世界の国と比べると、下のグラフのように夜、ねる時刻がとても遅い国です。すいみん不足が続くと、肥満や生活習慣病（糖尿病、高血圧）、うつ病などになりやすくなったり、症状を悪くする危険性があります。



子どもの場合、睡眠不足から頭がボーっとして集中できなかったり、感情をうまくコン

トロールできないという症状も現れやすくなります。「不登校」や「行き渋り」にもつながりがちです。子どもに必要な理想的な睡眠時間は、小学生で10~11時間、中高生で8.5~9.5時間です。

「今日もやるぞ! 体も元気、心も元気!

元気な自分を自分で作ろう! 」

三郷小学校では、健康スローガンをかけ、健康作りをすすめています。「早ね、早おきを、3つの色の朝ごはん」の規則正しい生活を送り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



◎ 健康手帳の確認と提出についてのお願い

健康手帳をお子さんにお返ししました。健康手帳には、健康診断の結果の個票が貼ってあります。お子さんの発育の様子や健康状態をご確認ください。

この結果は、すでに治療を済まされた方も、受診した結果、「異常なし」だった方も、健康診断を行った時の結果が記録してありますのでご理解ください。

裏表紙に保護者印を押していただき、7月14日(金)までに学校へお出しくださるようお願いいたします。