

# 保健だより

令和6年2月1日  
 杉並区立桃井第一小学校  
 保健室

## 朝の健康観察をお願いします



冬休み明けは、元気に登校している子が多かったのですが、1月中旬頃より、体調不良による欠席者が増えてきました。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による欠席者も出ています。登校後、体調が悪く保健室に来室する児童もいます。様子を聞くと、登校前から体調に異変や違和感があったという子もいます。朝、お忙しい中だとは思いますが、登校前のお子さんの顔色や朝食の摂食量など、健康観察をよろしくお願いたします。また、大丈夫だと判断して登校させても、少しでも心配があるような場合は、必ず連絡が取れるようにしておいていただけると助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。



### 2年生保護者様

杉並区では、小学2年生と中学2年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。先日、配布した希望調査のご提出、ありがとうございました。2年生は5クラスあるため、2日間に分けて実施いたします。

2月19日(月)	1組、3組、4組
2月20日(火)	2組、5組

2月  
 ほけんもくひょう  
 保健目標

## そとげんきあそ 外で元気よく遊ぼう

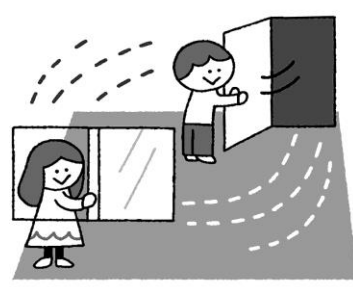
### 覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



へやなかそと  
 部屋の中でも外でも、  
 さむさに合わせた衣服の調節



そとかえ  
 外から帰ってきたときは、石けん  
 であわあわ手洗い、感染予防



かんま  
 換気しよう、家でも学校でも!  
 部屋の空気が汚れる前に

## すいみんし 睡眠を知って、よい睡眠をとろう

1月10日から16日まで行った計測時に、児童に睡眠についての保健指導を行いました。

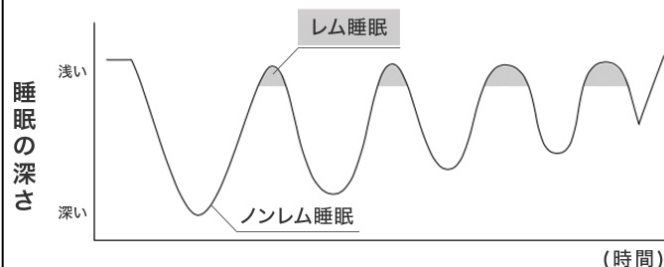
保健室に体調不良で来室する児童に、昨夜の就寝時間を確認すると、遅い時間であることが多いです。そこで、睡眠の役割やよい睡眠をとるために大切なこと、そして適切な睡眠時間などを指導しました。



初めに、子供たちに何時に寝ているか質問したところ、高学年は勉強やスマートフォンの使用などで、10時過ぎまで起きている子が多くいました。

睡眠は、眠りの深さにより、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があり、様々な役割があります。1日を元気に過ごすには、睡眠時間がどのくらい必要か説明し、睡眠の大切さを伝えました。

### 睡眠サイクル



- <レム睡眠>の役割
- 体の疲れをとる
  - 記憶を整理する
  - ストレスを和らげる など

- <ノンレム睡眠>の役割
- 脳の疲れをとる
  - 骨や筋肉を成長させる
  - 免疫機能を高める など

低学年は、最低10時間の睡眠が必要。朝7時に起きるならば、夜9時に就寝!

高学年は、最低9時間の睡眠が必要。朝7時に起きるならば、夜10時に就寝!

### 質のよい睡眠をとるためのオスス生活習慣



寝る前にスマホやタブレットを  
 使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの  
 適度な運動をしておく



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる