



睡眠を大切に 学校保健委員会開催！

昨日、学校保健委員会を開催し、学校内科医である大原総合病院小児科の鈴木重雄先生から「子どもの睡眠について もっと寝ましょう」と題して、講話をいただきました。鈴木先生は、「早起き・早寝」「光浴」が大切であると話されていました。詳しくは保健便りをご覧ください。

昨年度「生活チェック表」の分析から、本校の子どもたちは、就寝・起床時刻及び睡眠時間に課題があることがわかりました。そこで、今年度は、生活チェック表に加えて、6月10日から19日にかけて「睡眠・朝食チェック」を実施し、睡眠の傾向を分析しました。



- ・寝る時間が遅い「夜更かし型」
 - ・夕方に寝て睡眠の質が落ちる「途中睡眠型」
 - ・寝ている途中で起きてしまう「途中覚醒型」
 - ・寝る時間がばらばらな「不規則睡眠型」
 - ・休みの朝遅くまで寝ている「休日補充睡眠型」
- 等、様々なパターンがあることがわかりました。

小学生が必要とされる睡眠時間は10から11時間といわれているそうです。睡眠中は、子どもたちの成長にとって必要な各種ホルモンが分泌されており、脳の神経細胞が活発に活動したり、免疫力を高めたりする働きもあり、子どもたちにとっての睡眠は、心身ともに健やかな成長のために欠かせません。各自の睡眠の傾向から、生活習慣を見直してみましょう。

「ソフトボール チーム一誠」頼もしい姿に大声援！

6月23日に開催された市連Pソフトボール大会では、「チーム一誠」が躍動しました。余目小に惜敗しましたが、お父さんたちの頼もしい姿に応援にも熱が入りました。選手の皆さんお疲れ様でした。厚生委員会はじめ応援団の皆さん温かな御声援をありがとうございました。

