



ほけんだより



すぐーる配信

2026年8月24日
手稲鉄北小学校 保健室
No.6

まだまだ暑い日が続く模様ですが、少しずつ夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。夏の疲れを引きずったままだと、「体がだるい」「やる気が出ない」「食欲が出ない」など『秋バテ』になってしまいます。規則正しい生活と気候に合わせた服装を心がけ、2学期を気持ちよくスタートしましょう。

ぐっすりデー！生活リズムを整えよう！

長い夏休みも終わり新学期が始まりました。夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は、この1週間で規則正しい生活リズムを取り戻せるといいですね。

学校では、新学期始まりの数日間は午前授業とし、ゆるやかにスタートするとともに、睡眠や生活リズムを整えるための「ぐっすりデー」という取組を今週いっぱい行います。子どもたちは目標の就寝時間を決めて、達成できたかどうかを学校で振り返りをします。

夜の睡眠は、成長ホルモンの分泌だけでなく、日中の学習や運動で疲れた脳を休め、心の安定を保つためにも欠かせない時間です。お子さんの睡眠時間の確保、質のよい睡眠について、御家庭でも声掛けや見守りをよろしくお願いいたします。



ちょっと気になる！小学生の睡眠とメディアの時間

文部科学省が実施した調査（全国体力・運動能力等調査）によると、平日に「8時間以上」眠っている児童の割合は減少傾向にあり、学年が上がるにつれ就寝時間が遅くなる傾向が見られます。

※小学生の推奨睡眠時間は、9～12時間（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）

■平日のスクリーンタイム（スマホ・ゲーム・TV等を見る時間）が増加傾向

平日のスクリーンタイムが3時間以上の割合は、小学生男子約40%、小学生女子で約28%といったデータがあります。スクリーンタイムは年々増加傾向にあり、これが「夜ふかし」「寝不足」の大きな原因の一つになっています。



■なぜ「寝る前の画面」が睡眠の邪魔をするの？

スマホやゲームの液晶画面から出る強い光（ブルーライト）を浴びると、脳が「まだ昼間だ！」と勘違いしてしまいます。その結果、眠気を誘うホルモンが減ってしまい、ベッドに入ってもなかなか寝付けなくなってしまうのです。



■家庭でできる「ぐっすり」ワンポイント

- ・寝る30分前は画面オフ！：テレビやスマホを消し、脳をお休みモードへ切り替えます。
- ・「ノーメディアタイム」を決める：「夜〇時以降はリビングにスマホを置く」など、家族でルールをつくるのもおすすめです。

9月17日(木)は交流遠足です



【持ち物や服装について】

- ・必ず**水筒**を持ちましょう。
- ・**帽子**をかぶりましょう。
- ・気温に合わせて、**調整できる衣服**にしましょう。
- ・ハンカチとティッシュを忘れずに！
- ・**おやつ**の交換は、食物アレルギー等の関係から**禁止**です。

【体調に気をつけよう】

- ・前日は**早めに寝て**、しっかり休みましょう。
- ・**朝ごはんをきちんと食べてから**、登校しましょう。
- ・体調が悪い時は無理せず、先生や周りの人に伝えましょう。

身体計測(全学年)があります

日にち

9月29日(火): 1・2・3年生

9月30日(水): 4・5・6年生、すずのみ学級

準備・服装について

- ◆パーカーやジャージなどの上着は脱ぎ、服を着たまま測定します。靴下も履いたままでよいです。
- ◆髪の長い人はおろすか、頭の横で結んでください。



※欠席者は、後日保健室で測定します。

人それぞれ顔や性格が違うように、成長のスピードも一人一人違います。
お友達と比べるのではなく、自分の体の変化をみてみましょう。
測定結果を持ち帰りますので、ぜひ御家庭で一緒に確認してください。



秋

にも

花粉症がある!?



花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



一緒にできる /

花粉症
対策

マスク

家に入る前に服をたたく

吸い込む花粉の量を減らす

部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい

洗顔

服を洗う

のどに付着した花粉を洗い流す

顔に付いた花粉を洗い流す

服に付いた花粉を落とす