

ほけんだより



令和7年10月24日
西小学校 保健室
No. 8

マラソン大会の応援や馬場上まつりにご参加いただきありがとうございました。子どもたちの一生懸命に準備や練習に取り組む姿や、本番を楽しみながらパフォーマンスをする姿がとても素敵でした。

大きな行事を終え、心と体がひとまわり成長した子どもたちです。これからも子どもたちを学校と家庭とで見守っていきましょう、よろしくお願いします。

「レベルアップ週間」の取組について

10月27日（月）から10月31日（金）は、第2回レベルアップ週間です。めあてが達成できるよう、ぜひご家族で一緒に取り組んでください。

詳細については、10月10日に配信した『「レベルアップ週間」の取組について（お願い）』をご覧ください。

🎁睡眠からのプレゼント🎁

お子さんと一緒にお読みください

みなさんは一日にどのくらい睡眠時間をとっていますか？

小学生に必要な睡眠時間は9～12時間と言われています。（※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）たくさん眠るとこんなよいことがありますよ！紹介します。

【主な睡眠の役割】

その1:疲労回復

疲れた細胞を復活させ、疲れをとる。

その2:体を成長させる

骨や筋肉をつくり、体を大きく成長させる。

その3:抵抗力向上

体の免疫力を高め、かぜや病気を予防する。

その4:脳のメンテナンス

覚えたことを整理し、脳に定着させる。

その5:心の安定

朝日を浴びると幸せホルモン(セロトニン)が出やすくなり、気持ちが安定する。

その6:集中力・判断力向上

集中力が高まり、勉強やスポーツのパフォーマンスが上がる。

豆知識：みなさんは何時頃眠たくなりますか？（私は、夜の9時には眠たくなります。）眠りのホルモン「メラトニン」が出るタイミングで眠れると質の良い睡眠がとれるそうですよ。メラトニンは起床してから16時間後に出ると言われています。メラトニンを味方に良い睡眠をとってきてくださいね☆