



令和7年8月29日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)



<9月の保健目標> 生活リズムをととのえよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん生活リズムはもとに戻りましたか？ここで問題です。生活リズムを戻すために一番効果的な方法は为什么呢？正解は・・・日の光をしっかりと浴びることです。人間には「体内時計」というものがあり、1日は24時間ですが、人間の体内時計は25時間。日の光の当たらない場所で過ごしていると、この体内時計が1日1時間ずれていくそうです。日の光は、この体内時計の狂いをリセットしてくれます。まだ、朝起きるのがつらい人は、日の光をしっかりと浴びて生活リズムを元に戻しましょう！

ショートスリーパーってなに？

「ショートスリーパー」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？この言葉、聞いたことがある人は、「短い睡眠時間でも平気な人」というイメージがあるかもしれませんが、実はそういうわけでもなく・・・

- ・目覚ましを使わずに6時間たたないうちにおきる。
- ・起きてから寝るまでに眠くならない。
- ・休みの日も同じように起きられる。
- ・寝る時間が短いことが、努力によるものではない。
- ・病気や薬の副作用によるものではない。



健康サイト by アリナミン製薬HP より

全てあてはまる人が「真のショートスリーパー」だそうです。これは訓練してできるようになるものではありません。ちなみに、かの有名な「エジソン」や「レオナルドダヴィンチ」はショートスリーパーだったそうです。みなさんはしっかりと睡眠（9時間以上）をとって、天才たちに負けず劣らずの大人になれるよう、学校での勉強と運動を頑張ってください。

保護者の方へ

「日本スポーツ振興センター給付金にかかわる大切なお知らせ」

学校で怪我をした場合の医療費のお支払いについて、保護者の皆様には、子ども医療費助成制度ではなく、「日本スポーツ振興センター」の利用をお願いしているところですが、改めて志木市教育委員会から利用の徹底が学校宛に通知されました。学校で発生したけがで受診する際は、日本スポーツ振興センターを使用するよう病院窓口にてお知らせいただき、一度実費で支払いを行い、その後学校へご連絡をお願いいたします。関係書類をお渡しします。保護者の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

♪ 9月の予定 ♪

1日(月)	身体測定 しんたいそくてい 5・6年生 ねんせい
2日(火)	身体測定 しんたいそくてい ポプラ・3・4年生 ねんせい
3日(水)	身体測定 しんたいそくてい 1・2・3年生 ねんせい
4日(木)	身体測定 しんたいそくてい 1年生 ねんせい



地域学校保健委員会が開催されました

7月22日(火)に宗岡みらい学園地域学校保健委員会がオンライン開催されました。今年度のテーマは「私たちの身体に流れる血液って何?～血液から身体の健康を考えよう～」です。内容は宗岡みらい学園の健康診断結果についての報告を行い、講師として、日本赤十字社埼玉県赤十字血液センター顧問 溝口秀昭 氏をお迎えし、「血液の働きと病気そして献血」という題目で講演していただきました。溝口先生には、血液のしくみ、血液の成分中の役割や血液の病気について、血液型の話、献血についてお話をいただきました。「はたらく細胞」という漫画についても触れていただき、内容を知っている方にとってはとても身近に感じられた講演だったと思います。詳しい会の内容につきましては、後日、報告書を配布する予定ですので是非楽しみにお待ちください。オンライン開催とはなりましたが、ご参加いただいた教職員・保護者の皆様、関係者の方にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

水筒の持参をお願いします！

まだまだ暑い日が続きます。また、2学期は運動会の練習が始まります。熱中症対策のため、水筒の持参をお願いします。保健室では熱中症疑いの児童にOS1を補給させることがあります。

