

～保護者のみなさまへ～

広島県の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、緊急事態宣言が出されています。それにより、毎年度4～6月に行っている定期健康診断が現在一時中断しています。6月に実施できる健康診断は「尿検査」のみです。尿検査については、4月に提出できなかった児童と2次検査が必要な児童についての検査を行います。健康診断の実施が再開できるようになりましたら、改めてお知らせいたします。それまでの間にお子さんの健康状態について心配なことがありましたら、かかりつけの病院で相談してください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

=早寝・早起き・朝ごはんの必要性について=

早寝

「寝る子は育つ」と言われていることは、迷信のようですが本当です。右のグラフにあるように、寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。起きていても成長ホルモンは分泌されますが、眠ることにより、分泌量が増えることが知られています。

早起き

早く起きると体内時計がリセットされるため、夜に早く眠気がきます。毎日、同じ時刻に起きることが大事なポイントです。

朝ごはん

寝ている間も脳と体は働き続けているため、起床後にはエネルギー不足になっています。栄養バランスがとれた朝ごはんを食べることで、一日の活動がしやすくなります。

～保健室より～

新型コロナウイルス感染症により、子どもたちの生活はもちろん、大人の生活も変わってしまい、戸惑いを感じていらっしゃる方もいるかもしれません。大人が不安な気持ちでいることは、子どもたちにとっては大きな不安要素になります。学校生活について何かご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の資料です。ぜひ読んでみてください。

保護者のみなさまへ



人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

