



R8年9月
さいたま市立島小学校 保健室
おうちの人と一緒に読んでね

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。2学期は島小まつりや校外学習など楽しい行事がたくさんあります。
休み明けは気持ちが落ちこんだり、生活リズムがくずれたりしやすいです。「早寝早起き・栄養バランスのとれた食事・
元気に運動」を心がけて、少しずつ学校の生活リズムに切りかえましょう！

8・9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

朝ごはんも毎日しっかり

食べよう！



おはようメーターから見えた みんなの睡眠

どの学年も85～95%の人が「10時ごろ」までに寝ていることが分かりました。学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなる傾向があり、5・6年生の約15%が「11時ごろ」に寝ていると回答していました。また、「12時ごろ～12時より後」に寝ている人も各学年数人いました。

睡眠は体の成長にとっても大切です。習い事があったり、夜遅くまでゲームや動画視聴をしていたりすると、寝る時間が遅くなりがちです。普段の生活を振り返り、早めに布団に入ることを心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

① 小学生は何時間寝るのが理想？

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠

ガイド2023」では、小学生は9～12時間の

睡眠がすすめられています。身長をのばした

りする成長ホルモンは、寝ている間にたくさ

ん分泌されることが分かっています。

② 寝不足になると、どうなるの？

- 朝、起きられない
- イライラしやすい
- 勉強に集中できない
- けがをしやすい



2学期の身体測定のお知らせ

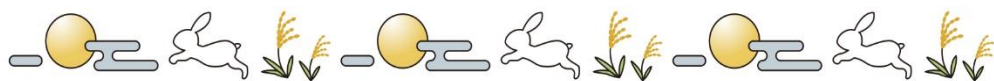
春からみなさんの身長や体重はどのくらい大きくなったでしょうか？「成長のきろく」を見ながら、おうちの人と成長を振り返ってみてくださいね。

8月27日(木)	6年、5年(2クラス)
8月28日(金)	4年、5年(2クラス)
8月31日(月)	3年、2年
9月1日(火)	1年、にじいり学級
9月2日(水)	学年の時間に測れなかった人

□ 当日は頭の上で髪を結んだり、とめたりしない

□ 体育着を忘れず持ってくる





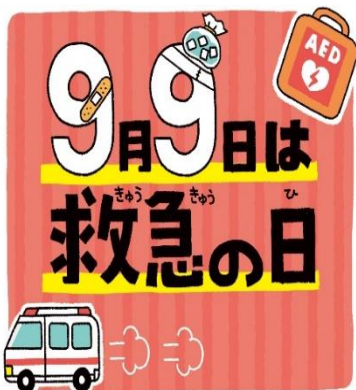
【色覚検査について】

毎年1・4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。1・4年生には「色覚の検査の実施について」のおたよりを配付しますので、ご希望の方は検査申込書を学校までご提出ください。対象学年以外で色覚検査をご希望の場合は、9月2日(水)までに連絡帳等を通じて、学級担任へお申し出ください。

9月29日(月)	1年生の希望者
9月30日(火)	4年生の希望者
10月1日(水)	にじいろ学級の1・4年生の希望者、1・4年で学年の時間に検査できなかった者、その他の学年の希望者

※検査は保健室で個別に実施いたします。

※結果については、色覚異常の疑いがあった児童のみお知らせいたします。



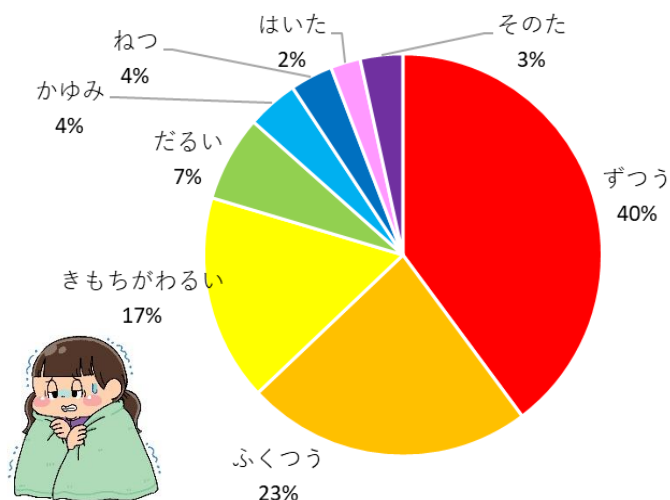
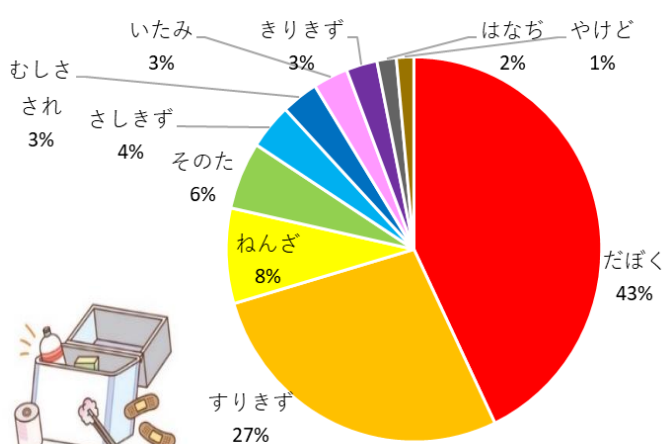
今年度4月～7月にかけて、けがや体調不良で保健室に来た人は888人いました。6月は来室者が最も多く、355人と多くなっていました。1学期の来室者は、昨年度から318人も少なくなりました。

ろう下歩行のルールやドッジボールコート割り当てをみなさんが守り、けがをしないように気を付けて生活していることもあり、昨年度に比べ、ろう下でぶつかるけがや校庭でぶつかるけがは少なくなりました。

2学期・3学期も安全に気を付けて、元気に過ごしましょう！

けがで来た人数 **599人**

体調不良で来た人数 **289人**



- おおかたのケガ
- すりきず
 - だぼく(ぶつけたけが)
 - ねんざ(ひねったけが)

すりきずは休み時間に校庭でころ転んで、だぼく・ねんざはマット運動など体育の授業でけがをする人が多くいました。

