



令和6年9月9日(月)  
港区立高輪台小学校

長い夏休みが終わり、ひと回り大きくなったみんなの姿を見ることができて、とても嬉しいです。  
9月は「防災の日」や「救急の日」があります。いざという時のために確認しておきましょう。家の中で一番安全な場所はどこか、非常持ち出し袋はどこにあるのか、中身は大丈夫か、避難場所はどこか、どのルートで向かえばよいのか、家族の中での役割はどうなっているか、バラバラの時はどこで待ち合わせたらよいか(具体的に)、家にある救急箱の中身に期限切れなどはないか、自分でできる応急手当はどんなものがあるかなど家族で話し合ってみましょう。



まだまだ暑い日が続き、何となく体調がすぐれない人も、元気な人も休み明けはいつもより早めに寝るようにしましょう。睡眠が一番の薬です。

## 発育測定を行いました(センチメートル キログラム) ( c m 、 kg )

	身長 <small>しんちよう</small>		体重 <small>たいじゆう</small>	
	男子 <small>だんし</small>	女子 <small>じよし</small>	男子 <small>だんし</small>	女子 <small>じよし</small>
1年	120.4	119.0	22.9	22.0
2年	126.8	124.4	25.2	22.9
3年	132.8	132.0	30.9	29.1
4年	136.8	136.8	32.7	31.9
5年	142.1	144.5	37.0	35.6
6年	153.0	149.7	44.4	40.9

こんがりと日焼けしてひと回り大きくなっていました。

ここに載せてある数字はあくまでも平均です。みんなちがってみんないのです。



※10月に予定されています歯科検診は、受診や経過観察が必要な人へのみ、お知らせを配布します。

# のう ねむ もと 脳は眠りを求めている!?

## ちょうし わる げんいん 調子が悪い原因は?

なんだか、<sup>あたま</sup>頭がスッキリしないケン君。  
<sup>すいみんじかん</sup>睡眠時間を聞くと、いつもと**おな ようす**同じ様子。でも夜は11時に寝て7時に起きていますとか。  
<sup>よる</sup>夜は11時に寝て7時に起きていますとか。  
<sup>まいにち</sup>毎日8時間しか眠っていないことが分かりました。

<sup>ひと</sup>人によって必要な睡眠時間は違うけれども、<sup>しょうがくせい</sup>小学生は10時間位眠ると良いといわれています。



## ねむ のう やす 眠りが「脳」を休ませる

<sup>ひと</sup>人はなぜ眠るのだろう?

ぼーっとしたり、イライラしたり、<sup>げんき</sup>元気がなくなったりすることないですか?それは、<sup>のう</sup>脳の「<sup>かんじょう</sup>感情」や「<sup>しこう</sup>思考」にかかわる部分<sup>ぶぶん</sup>がつか**疲れ**ちゃっている状態なのです。

<sup>ねむ</sup>眠るのは**からだ**のためだけではなく、<sup>のう</sup>脳を**やす**休ませるためでもあります。いっぱい眠って、<sup>のう</sup>脳を休ませると、<sup>つぎ</sup>次の日も**げんき**元気に動くことができます。



## ね こ そだ ほんとう 「寝る子は育つ」って本当?

<sup>ね</sup>寝ている間に**からだ**の成長に必要な**ホルモン**が**のう**脳から出されます。このホルモンが**た**足りないと**ほね**骨や**きんにく**筋肉がなかなか**おお**大きく育ちません。

<sup>ほか</sup>他にも、<sup>ひるま</sup>昼間に**べんきょう**勉強したことが**ね**寝ている間に**せいり**整理されて**ていやく**定着することが分かっています。<sup>よるおそ</sup>夜遅くまで**べんきょう**勉強するよりも、<sup>ひるま</sup>昼間に**べんきょう**勉強して、

<sup>はや</sup>早く寝たほうが**あたま**頭に入っていきます。



## すいみん かた じょうずな睡眠のとり方

<sup>ねむ</sup>しっかり眠るのはとても大切なことです。そのためのポイントは…

① 「<sup>ね</sup>寝る前に**こうふん**興奮することはしない。」

テレビゲームやスマホは**さ**避けましょう。

② 「<sup>ふ</sup>お風呂は寝る1~2時間前に入る。」

<sup>たいおん</sup>体温が下がりはじめた頃に**ねむ**眠くなるため、この**くら**位前だと**きもち**気持ちよく眠りにつ

ことができます。

③ 「<sup>ね</sup>寝る少し前から**へや**部屋を**くら**暗めにしておく。」

<sup>でんき</sup>電気の明かりは、<sup>のう</sup>脳を**しげき**刺激してしまうため。



<sup>じょうず</sup>上手に眠って、<sup>のう</sup>脳も**からだ**体も**げんき**元気になりましょう!!