

ほけんだより 7月

林崎小学校 保健室

寝不足は、けがや体調不良のもとになります。

体の成長にあわせて寝る時間は、

6月に実施した生活・清潔調べの結果から

- 1～2年生は9時
- 3～4年生は9時半
- 5～6年生は10時

までに寝るのがベストです。

寝不足が続くと、



- 集中力がなくなる
- いらいらする
- ボーとなる
- けがをしやすい
- 体調不良になりやすい

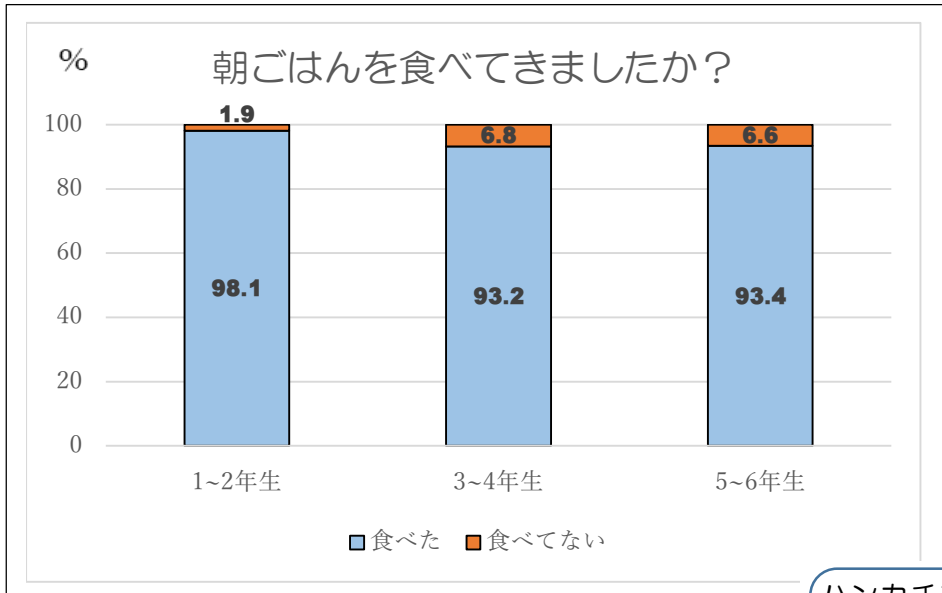
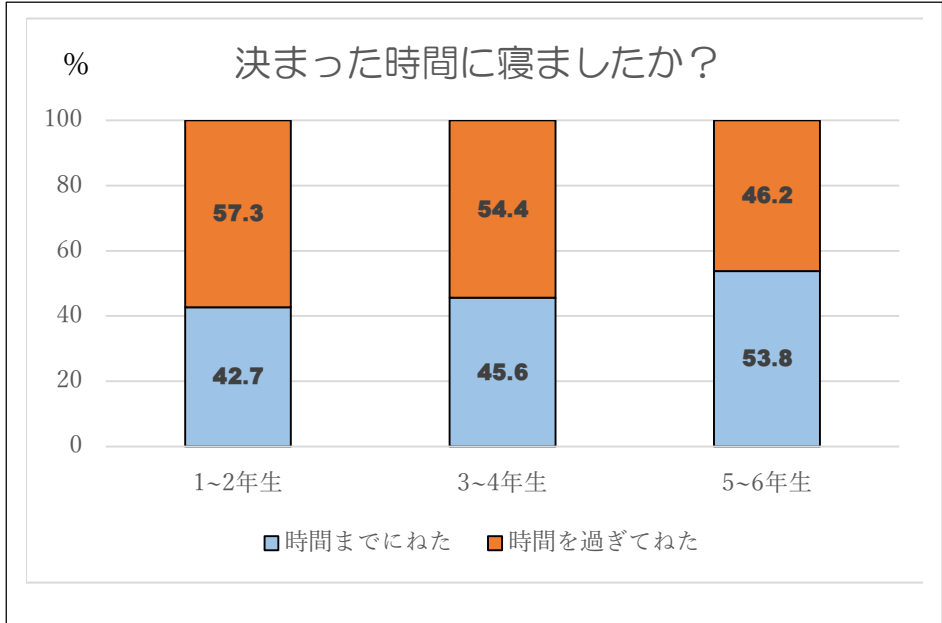
などの症状が出てきます。

十分に睡眠がとれていると



- 集中して勉強に取りくめる
- けがが減る
- 元気に学校生活を過ごせる
- 寝ている間に疲れがとれ、
- 体が成長する

などのメリットがたくさんあります。また、朝ごはんも元気のもとです。しっかり食べて登校しましょう。



朝ごはんは、平均で95%の人が食べられていますが、残り5%（17人）の人も食べて来られるよう早起きなどががんばりましょう。

おうちでも、朝ごはんの用意などのご協力よろしくお願いします。



ハンカチを持ってきている人は61%です。汗をふくためにも必要です。持ってきてね。

