



と通信 すみよしGO!



府中市立住吉小学校
校長 木下 和紀
主任教諭 館山 千幸

暦の上ではもう秋のはずですが、まだまだ暑い日や台風の影響が心配されるような気候のまま、二学期のスタートを迎えました。笑顔と元気な声が校舎に戻ったと思ったら、まさかの休校…。そんな状況でしたが、夏休みを過ごした子供たちの成長を、発育測定で確認するのがとても楽しみです。また、行事の多い二学期です。早寝早起きを心がけ、お子さんが何事にも元気よく取り組むことができるといいですね。



ご家庭での体調管理についても、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

◎二学期実施保健行事(予定)◎

◎発育測定：9日 6年生、2日 5年生、3日 4年生、4日 3年生、5日 2年生、6日 1年生

(就学時健診) 10月30日(水)

◎秋の歯科検診(全学年) 11月28日(木)

◎脊柱側弯検診(5年生・他学年対象者) 11月25日(月)

※後日、実施のお知らせを配信しますので、ご覧ください。

◎令和6年度 学校保健委員会 12月9日(月)13:30~14:30(予定)

※後日、学校保健委員会開催のお知らせと、参加希望調査を配信します。詳しくは、お知らせをご覧ください。



☆生活リズム・体内時計の仕組みについて☆

夏休み中やちょっとうれしい連休などに、乱れてしまいがちなのが生活リズムです。簡単に乱れてしまうのに、なかなか元に戻るのが難しいと感じることもあるかと思います。

生活リズムと関係が深いのが、体内時計の仕組みです。1日が「24時間」なのに対して、体内時計の時間は平均して24.2時間といわれています。(人によって差があります。)

このずれの調節に欠かせないのが「朝の光」です。朝起きて、光を浴びることで体が「朝が来た!」と判断しています。ただ目が覚めただけで、光を浴びることがなければ、ずれているリズムを調整することができていない可能性があります。

朝起きたら、カーテンを開けたり、明るい部屋に移動したりするなどして光を浴びることが、体内時計がきちんと働くために大切です。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあることがわかっています。バランスよく、しっかり食べましょう。



☆各種行事への準備・練習が始まります☆

引き続き、暑い日は残るとの予報が出ています。一学期と同様、暑さ指数をチェックしながら校舎外での活動の可否を検討します。また、感染症への注意も必要です。ご家庭では、朝のお子さんの体調をよく見ていただき、必要に応じて無理をさせずに様子を見てから登校の判断をしていただくなど、ご協力いただきますようお願いいたします。



◎8・9月の保健目標◎ 生活リズムを取り戻そう

- 朝起きたら、明るい光を浴びて体内時計のずれを調節しよう。
- 朝食は、バランスよくしっかりと食べるようにしよう。
- 朝すっきりと目覚められるように、夜にはスマートフォンなどのメディア機器からの強い光を浴びないように気を付けよう。(強い光で、体内時計が“まだ明るい時間?”と勘違いして、ずれてしまいます!)

