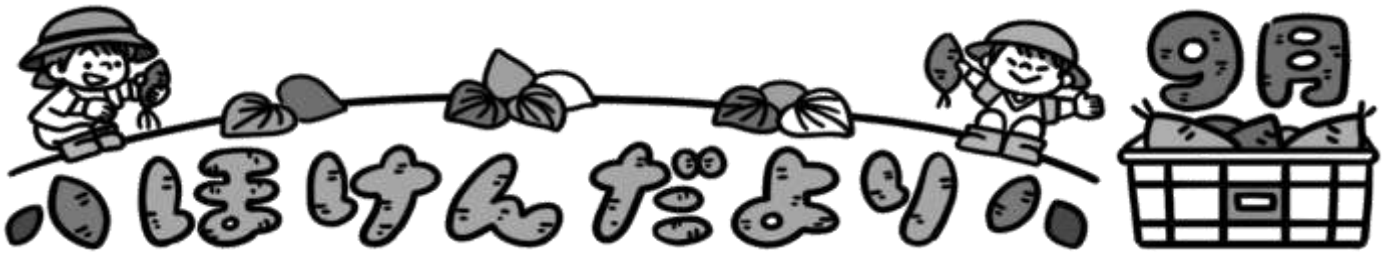

羽村市立羽村西小学校 保健室（令和５年９月）

２学期が始まりました！

夏休みが終わり、２学期が始まりました。夏休み中、羽村西小学校の児童で大きな事故やけがの報告はなく、ほっとひと安心です。しかし、新型コロナウイルス等の感染症、熱中症には、まだまだ注意が必要です。

夏休みがあけて１週間を終え、お子様の身体の調子はどうでしょうか。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、少し体が辛いかもしれません。

養護教諭の夏季研修で、子供の睡眠について、「早寝早起き朝ごはん」生活を達成するためには、**「光　暗闇　外遊び」**がカギであるという話を聞きました。

昼は太陽の光を浴び、適度に動き、夜は部屋を寝る前からだんだん暗くすることで、夜に生活睡眠導入ホルモンであるメラトニンの分泌が促されるそうです。

実際に、「光　暗闇　外遊び」生活であるキャンプをしている子供のメラトニン分泌を測定したところ、キャンプをする前と比較して、メラトニンの分泌が「早寝早起き」型に変化したという結果が出ています。ご家庭では、夕方からつける電気の数を減らすことでも効果があるそうです。

長い２学期ですが、健康に過ごしていきましょう！

スポーツ振興センターの申請について

災害共済給付は**「傷病後２年以内」**の請求が条件となっています。未提出の書類がある場合、日付を確認し、提出をお願いいたします。

また、書類を紛失してしまった場合、学校に用紙がありますので、ご連絡ください。その際、再度病院での記入が必要となります。

まだまだ熱中症に注意

1日2Lくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。