

# すこやか 9月号

令和7年 9月 1日(月)  
町田市立町田第四小学校  
養護教諭 三國 朱理

## 生活リズム定着週間のおしらせ

夏休みが終わり生活習慣を見直す時期に合わせて、生活リズム定着週間を9月3日(水)～9月5日(金)まで行います。子供自身が睡眠時間を十分とれるように目標を立て、カードに記入して振り返りを行います。(カードは学校で保管し、学校でカードに記入するようにします。)

保健室には、午前中に頭痛や気分不良を訴えて来室する児童も少なくありません。この中には、『昨日寝るのが遅くなった』という児童や、『習い事の疲れ』を理由にあげる児童もいます。この機会に、ご家庭でも日頃の生活リズムや睡眠時間について見直し、児童がより健康に過ごせるように課題をもち改善しようとする意識を高めていけるよう、声掛けやご協力をよろしくお願いいたします。



## 質のよい睡眠をとるポイント

- 毎日決まった時刻に起きる
- 毎日朝ごはんを食べる
- お風呂は寝る1～2時間前に入る
- スマホは寝る1時間前まで
- 仮眠は午後3時までに20分以内

### 必要な睡眠時間

小学生 9～10時間

中学生 8～9時間



## 子どもの睡眠 -3つの役割-

### 記憶を整理する

不安な情報を削除して  
必要な情報を固定

### 脳や心身を休ませる

休息モード  
脳

### 脳や心身を発達させる

成長ホルモンは  
睡眠中に  
分泌される!

筋肉・神経  
休息モード



## 9月の身体計測について

### 身体計測の予定

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 9月2日(火) 6年 | 9月3日(水) 5年 | 9月4日(木) 4年 |
| 9月5日(金) 3年 | 9月8日(月) 2年 | 9月9日(火) 1年 |

身体計測後、『発育のようす』という用紙を配布します。ご自宅にある『けんこうカード』に『発育のようす』を貼るか、はさんで保管してください。

