

～うちのひとといっしょによんでね～

3学期の始業式“名和っこ”の元気な声が体育館に響き渡りました。北校舎が新しくなり、1年生はプレハブ校舎から、ピカピカの教室へ移動し、とまどいながらも気持ちのよいスタートをきりました。

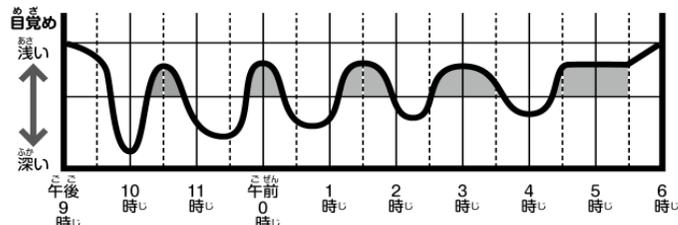
お世話になったプレハブ校舎が取り壊され、運動場が元の広さに戻り、元気いっぱい、体育や外遊びを楽しんでほしいとおもいます。

<身体測定予定>

- 12日(火) 6年
- 13日(水) 5年
- 14日(木) 4年
- 18日(月) 3年
- 19日(火) 2年
- 20日(水) 1年

★小学生にも増えている“すいみん障害” <No.2>

眠りには、
 ★ レムすいみん (浅いねむり) 体だけ休んでいる
 ★ ノンレムすいみん (深いねむり) 脳も体も休んでいる
 がある。
 これを4～5回くりかえして、浅いねむりから朝のめざまめになります。



★ レムすいみん・・・脳は?
 成長ホルモンを作り血液から体中へ送る(10時ごろから一番多く出る)
 ・骨をのばし、筋肉をふやす。
 ・傷ついた細胞を治し、脂肪分解する。

・体の抵抗力(免疫力)を高める・その日に経験したことや情報を整理し記憶する。(勉強したことを整理し覚える)

★ノンレムすいみん・・・脳も眠ります。

・大脳は考えたり・覚えたり・感情のコントロールをするため、しっかり休み、1日の疲れをとり、次の日にそなえます。この時にしっかり眠れないことが続くと、脳も休めないで、めざまめ後もスッキリせず、睡眠障害の症状が出はじめます。(次号 No.3 へつづく)

★名和小インフルエンザ情報

1月7日(木) 全校17人欠席中
 ・水痘(みずぼうそう) 1人
 ・熱を含むかぜ等の症状7人、その他9人。
 インフルエンザによる欠席はありませんでした。
 今週末から、例年並みの寒さになるようです。インフルエンザウイルスは、寒さに強く乾燥した空気を好みます。外出時は

“マスク”を上手に
使しましょう!



★手洗いの保健指導をします。

「手洗いは大切」の保健指導を身体測定時にします。当日、「手洗いセット」を持ち帰りますので、お家で、一緒に“トライ”してみてください。

- 1月19日(火) 2年生
- 20日(水) 1年生



★「かぜ」をひくときのからだのようす

◆「かぜのウイルスが体の中に侵入してかぜの症状がでるまでのようす」
 ♪「ウイルスの侵入を防ぐ方法」・・・名和っこも考えてみましょう!

