



# すまいる

なつやす

## 夏休みがはじまります



あした 明日から、いよいよなつやすがはじまります。  
 はやね 「早寝、早起き、朝ご飯」で規則正しい生活を  
 つづけてください。食後の歯磨きも忘れず  
 に！また、感染症予防にも気をつけて、「健康  
 かんさつ 観察シート」の記入も続けましょう。げんき 元気いっぱい楽しい思い出をたく  
 さん さん作って、2学期に全員そろって会えるのを楽しみにしています。

## 保護者の方へ ~休み中も感染対策の徹底をお願いします~

おかげさまで、無事に1学期を終えることができました。コロナ感染が拡大  
 中ですが、休み中も予防対策を継続し(健康観察シートの記入は毎日忘れず  
 お願いします)、規則正しい生活をおくるよう指導をお願いいたします。

### ☆始業式(8/23)に提出をお願いいたします。☆

- ・「健康カード」・・・表紙の1学期の欄に押印。
  - ・「健康観察シート」・・・毎朝・晩の検温と体調のチェック。
  - ・「歯磨きカレンダー」・・・1日3回、食後に磨く声かけを。
- また、目、鼻、耳など気になる症状があれば、夏休みを利用して受診をお願いします。



# 夏の病気に注意

ねっちゅうしょう 熱中症や、しょくちゅうどく 食中毒、でんせんびょう 伝染病など夏はいろいろな病気に  
 ちゅうい 注意が必要です。

しんがた 新型コロナウイルス感染症予防で、かんせんしょうよぼう 感染症予防で、マスク着用やてあら  
 が徹底されたことで、おお 大きな流行がおきていない感染症も  
 ありますが、ゆだん 油断は禁物です。

ねっちゅうしょう 熱中症・・・あつ 暑さに体がなれていないので、ねっちゅうしょう  
 かかりやすいです。意識的にすいぶん 水分をとり、ぼうし  
 かぶってがいしゅつ 外出しましょう。

しょくちゅうどく 食中毒・・・れいぞうこ 冷蔵庫に入ってもちゅうい 注意が必要です。

ヘルパンギーナ・・・はつねつ 発熱やのどの痛みがとくちょう 特徴です。しっかり  
 てあら 手洗いをすることが大切です。

フル熱・・・おつ 発熱、のどの痛み、目のめ 充血やめやになどが  
 とくちょう 特徴です。しっかりてあら 手洗いをすることが大切です。



すいぶんほきゅう 水分補給は大切ですが、たせいせつ ジュースなど  
 とうぶん 糖分の多いものは、とりすぎるとしょくよく 食欲が  
 お 落ち、たいりょくていか 体力低下にもつな갑니다。ジュ  
 ースはもちろんスポーツドリンクにも  
 とうぶん 糖分の高いものが、けっこうあります。  
 き 気をつけましょう。



## 保護者の方へ

### ～生きる力につながる脳～

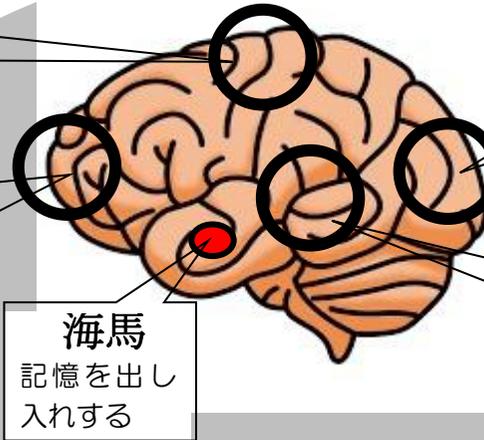
#### 前頭前野

前頭前野は人間だけが発達している部分です。思考・創造、行動・感情の抑制、コミュニケーション、意欲・集中力、自発性・身辺自立、記憶・学習に関わる部分で、社会に出た時に生き抜く力に関わる大切な部分です。

子どもの脳のエネルギー消費は大人の2倍

**頭頂葉**  
触覚、触った感覚を処理

**前頭葉**  
手足を動かす、言葉を理解する、感情をコントロールする



**海馬**  
記憶を出し入れする

**後頭葉**  
物を見て、情報を処理

**側頭葉**  
音を聞いて、電気信号を処理

脳の重さは体重の約2%とされています。ところが、体全体のエネルギー消費量でいうと約20%も消費しています。しかし、子ども時代はその倍の40%のエネルギーを必要とします。生まれてから1年で体重は3倍、身長は2倍と爆発的に体が成長しますが、この時期を過ぎると、次は4歳頃から爆発的に脳の発達が始まるそうです。思春期を迎えると、再び体の成長が加速する時期をむかえますが、爆発的成長を繰り返すこの時期の「睡眠」「栄養」「メディアコントロール」が、脳の発達に重要な要素となります。

### 脳を成長させるには

若い脳は使えば使うほどシナプス（神経細胞）が成長します。シナプスの成長とは脳の情報やりとりする電気信号が強化される事で、使われないと消滅「刈り込み」していきます。刈り込みとは使われないシナプスが消滅していく事を表します。この現象（成長と刈り込み）は、子どもほど激しくおこります。長時間のメディア使用は、脳の血流低下により働きを抑制する心配があります。

#### 生活習慣（睡眠）

**睡眠不足は、海馬が萎縮します。**小学生は9～10時までに就寝、6時～6時半までに起床すると、成長ホルモンが十分に分泌され、記憶の整理もされます。

#### バランスの良い食事

**炭水化物のみでは脳にエネルギーが届きません。**主食の他に、おかずを食べて色々な栄養素を取ると、脳へエネルギーを送り込むことができます。

#### 読書習慣

脳の活性に有効なのが読書です。**読書は脳を活性化し、シナプスを成長させます。**結果、日常の様々な場面で脳が働き、授業の理解や定着も促されます。

#### 親子の交流

親子で一緒に作業したり、活動したりすることを通して、**コミュニケーションをはかり、良い行いには時間を空けず、すぐ褒める事が脳の活性を促します。**