

# すこやか3がっ

令和8年2月27日  
宇喜田小学校  
校長 青山 美和子  
養護 教諭

## 児童の皆さんへ

暖かい日が増え、春の足音を感じる季節となりました。もうすぐ6年生は卒業を迎え、他の学年の皆さんは進級を迎えます。この1年間または今までの小学校生活を振り返ってみてください。毎日いろいろなことを頑張ってきた皆さんの心と体はしっかりと大きくなっています。その速さは人と違って当たり前です。人と比べず自分が頑張ってきたことに自信をもって、新たな1年への準備をしましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友達と仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

## ～3月9日はサンキューの日～

皆さんは、最近どのような場面で「ありがとう」を伝えましたか？「ありがとう」は、言う人も言われる人も嬉しい気持ちになれるすてきな言葉ですね。

1年間お世話になったおうちの方や友達、周りの人にたくさんの「ありがとう」を伝える春にしたいですね。

## 保護者の皆様へ

令和7年度があと1か月で終わろうとしています。今年度1年間、学校保健へのご理解とご協力、本当にありがとうございました。1年間を通して保健室から子どもたちを見守る中で、一人一人の身体的な成長はもちろんのこと、内面の成長も日々感じています。

もうすぐ春休みに入ります。春休みは家庭で過ごす時間が多くなると思います。ご家庭でも今年度を振り返るとともに、ぜひお子さんの頑張ったことや成長したところを認め、褒めてあげてください。

また、上履きのサイズや持ち物、ツメや前髪の長さ等をご確認いただき、お子さんが気持ちよく新年度のスタートをきることができるよう、ご準備よろしくお願いたします。

・・・ 睡眠アンケートのご協力ありがとうございました ・・・

睡眠アンケートのご協力ありがとうございました。先日、東京大学大学院医学系研究科の岸哲史先生の講演を聞き、睡眠時間が短い子どもは、「記憶の座」である海馬が小さいことや睡眠不足は、前頭分野の機能が低下しやすいとのことでした。ぐっすり眠れるために、夜は早く眠る、毎日同じ時間に起きる、昼間にたくさん活動することを心がけるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## 2022-25年度江戸川区「子ども睡眠健診」結果からの考察

- ほとんどの児童・生徒が推奨睡眠時間を満たしていない実態（全国データも同様）
- 全国平均と比較して、江戸川区の子どもは、
  - 睡眠時間：平均～若干良い
  - 睡眠の質：（若干低い～）平均  
→日中の身体活動や睡眠衛生指導が重要
  - 睡眠リズム：遅寝遅起きの傾向  
→**中学以降のリスク要因になり得る** **重要**
- 社会的時差ぼけ：比較的良い（個人差大）
- 経年的な改善傾向 → 継続的な取り組み・啓発の成果（要包括データ）  
(→さらなる啓発・リスク層への指導)