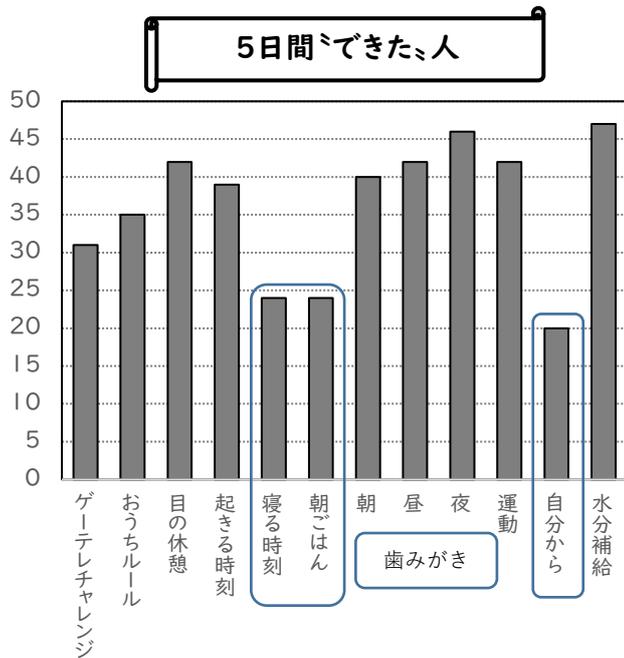


ほけんだより



2022.6.23
昼生小学校 保健室
No.12

〈5月の健康GET!の結果〉



ほけんいいんかい 保健委員会から、5月に行なった健康GET!の結果の発表がありました。今回の結果は、「寝る時間」と「朝ごはん」、「自分から」を5日間できた人が少なかったです。これからの暑い夏をのりきるには、十分な睡眠と毎日の朝ごはんは、欠かせません。普段から、しっかり眠って、朝ごはんを食べて登校し、元気に1日が過ごせるといいですね!

〈ふりかえりシートの結果〉

普段の生活の振り返りシートの結果から、学校で眠くなる人や、あまり早寝をこころがけていない人が4人に1人くらいいることがわかりました。ゲームをやめられない人もたくさんいました。自分の生活を振り返って、できていなかったことは、できるようにがんばりましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
平均起床時刻	6:20	6:24	6:40	6:36	6:42	6:41
平均就寝時刻	21:00	21:00	21:35	21:22	21:57	22:15
平均テレビ時間	1時間40分	1時間25分	1時間40分	1時間35分	1時間23分	1時間28分
平均ゲーム時間	40分	57分	58分	45分	1時間43分	3時間4分

6年生の平均ゲーム時間が長くておどきました。

もう少し、時間の使い方を考えてみましょう!

〈学校での様子〉

外で元気に遊んでいる	85%
朝の学習から集中できる	98%
学校で眠くならない	75%
給食後の歯みがきをしている	88%

〈家での様子〉

早起きを心掛けている	83%
朝、すっきり起きられる	69%
朝ごはんを毎朝食べている	90%
早寝を心掛けている	77%
毎日ぐっすり眠れている	96%
朝と夜の歯みがきをしている	92%
テレビやゲームの時間を決めている	81%
ゲームやインターネットをやめられない時がある	42%
この1年間でゲームやネットの使用時間が増えた	38%

保護者のかたへ

お忙しい中、「健康GET!」の取り組みにご協力いただきありがとうございます。今後も子どもたちが前向きに取り組めるように、学校でも「健康に過ごすことの大切さ」を伝えていきたいと思っております。より良い生活習慣の自己管理能力を向上させるため、今後も取り組みへのご協力をよろしくお願いいたします。

😊みなさんのふりかえりより😊

- ・ めのきゅうけいができました。(1年生)
- ・ もっとじぶんからこうどうをしたいです。(2年生)
- ・ まえよりもゲーテレをまもれたのでよかったです。(3年生)
- ・ すいみんがぜんぜんできせんでした。(4年生)
- ・ 次は、ねる時間と自分からをがんばりたいです。(5年生)
- ・ 一週間、健康にすごせてよかったです。(6年生)

みなさん、とてもがんばりましたね!
健康GET!の時だけでなく、普段から、
健康を意識して生活できるといいです
ね!

5月の健康GET!の取り組みでは、目標の時間に寝ることができなかつた人が、少し多かったです。
早く寝るためには1日の計画が大事です。早く寝るためにコツをつかんで、眠り名人になりましょう。



ねむ めいじん 眠り名人になろう!

早く寝るためのコツ



<その1> 朝起きたら、朝日をたっぷり浴びよう

朝日を浴びると体のリズムを調節する体内時計がリセットされ、夜に眠気がおきやすくなります。
体に朝ということをしっかり気づかせて、活動モードにしましょう。

<その2> 日中は、たくさん体を動かそう

ほどよい疲れで、眠りやすくなります。



<その3> スマートフォン、ゲーム、テレビは、寝る1時間前に消そう

スマートフォンやパソコン、ゲーム、テレビなどの明るすぎる画面は
脳を刺激し、せつかく眠る準備に入っていた体を目覚めさせてしまいます。



<その4> お風呂は寝る1~2時間前に入ろう

体の深部体温が下がることで眠気が強くなっていきます。体があたたまりすぎて、目が覚めてしまうので、
寝る直前にお風呂に入るのはさげましょう。

<その5> 土日にもなるべく平日と同じリズムで過ごそう

平日の寝不足を休日に取り返そうと休みの日に寝坊をしてたくさん眠ると、体内リズム
がおかしくなり、かえって体の調子が悪くなります。朝起きるのが遅い分、今度は夜寝るの
が遅くなり、月曜日につらくて起きられないなんてことに…。土日の朝は寝坊せずいつも
の時間に起き、「まだ眠たい」と思う人は、短い昼寝で体を休めましょう。

