

ほけんだよい

2023.11.9
ひる おしょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室
No. 14

13日～17日
(月) (金)

けんこう 健康マスター！ ～自分から～

「健康マスター！」には、「将来のために健康な生活を積み重ねよう！」という意味が込められています。
より良い生活習慣を身につけ、心も体も元気に過ごすために、自分から行動できるように頑張りましょう。

健康ミッションにチャレンジして表紙の☆を集めよう！

5日間全部達成できたミッションの数が

1～4個の場合 … ☆を1つゲット

5～9個の場合 … ☆を2つゲット

10個すべての場合 … ☆を3つゲット

毎学期の取組で、9つの☆が集まったら、
年度末に健康マスターメダルがもらえます！
☆は取組後に保健委員がシールを貼ります。
パーフェクトめざしてがんばりましょう！

／／ 取り組むための準備をしよう！ ／／

1. まずは、目標を立てましょう！

全校帰りの会での保健委員さんの発表を参考にして、具体的に書きましょう！

保健委員さんの目標を紹介します。

今までぼくは遅くまで起きていたので、9時までに絶対に寝れるようにしたいです。

そのために8時50分には、ふとんに入るように心がけます。



2. おうちの人と相談して、計画をたてましょう。

① ゲーテレチャレンジレベルを決めましょう。

曜日によって見たい番組があったり、習い事があったりする人もいます。

挑戦するレベルを日ごとに決めましょう。

② ゲーテレおうちルールを考えましょう。

すでに普段から決まっているルールでも、この期間にがんばって取り組みたいことでもかまいません。

おうちの人と相談して、できそうなことから始めましょう。

期間中だけでなく、普段も毎日続けられるといいですね！

③ 起きる時刻、寝る時刻を決めよう。

寝る時刻は、1～3年生は目標9時まで、遅くても9時半まで

4～6年生は目標9時半まで、遅くても10時まで

に設定しましょう。

普段より少し早めに起きて、運動をしたり、ゆっくりと朝ごはんを食べたりするのもいいですね！



☆ 期間中は…

毎日チェックシートを記入して先生に提出しましょう。

☆ 最終日は…

合計を記入して、QRコードから入力し、チェックシートは20日(月)に提出しましょう。

規則正しい生活リズムを支える「体内時計」

体内時計とは、言葉のとおり「体の中にある時計」です。



体内時計のずれと光の関係

1日は「24時間」ですが、体内時計の時間は平均24.2時間です。
(人によってちがいががあります。)そのずれを調整するのが、「朝日(朝の光)」です。私たちが朝起きて、光をあびることで「朝」がきたと判断し、実際の時間と合うように体内時計を調整しています。そのため、朝早く起きて、日光をあびることは、体内時計がきちんと働くために大切なことなのです。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあるのでしっかり食べましょう!



夜に強い光をあびると…

体内時計は、目から入った光で、時刻を判断・調整をします。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光をあびると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。



体内時計がずれると、夜に体がねむる準備をしなくなってしまう、ねむれなくなったり、そのえいきょうで、生活リズムが乱れて、体調をくずしたりすることもあります。

体内時計をきちんと働かせるには…



○ 早起きをして朝日をあびる

○ 朝ごはんを食べる

✗ 夜に強い光をあびる。

「健康マスター!」の期間中は、ゲーテレを我慢する期間ではなく、
自分の生活をふりかえり、ゲーテレ以外のことをして、家族と楽しむ期間にしましょう!