

ほけんだより

令和元年 11月19日
小千谷市立東山小学校
保健室 No.12

11月の保健目標 規則正しい生活を送ろう

睡眠調査を実施します！ 11/20(水)～29(金)

気温が下がり、風邪やインフルエンザなどが流行りはじめる時期です。小千谷市でも休校の学校が出ています。風邪やインフルエンザに負けない体をつくるには、生活リズムを整えて、免疫力を高めることが重要です。心身ともに健康に、そして元気に過ごしてほしいと思います。

昨年度のメディアコントロール週間では、「メディアは1日2時間まで！」を掲げて、メディアの時間を減らした家での過ごし方を考えました。期間中工夫したり我慢したりして目標を達成できた姿が多く見られました。その一方で、期間が終わると元通り、むしろ期間中我慢した分いっそう長くなっているという声も聞こえてきました。

今回は昨年度の活動をもとに、「睡眠調査」を実施します。単に一定期間の時間制限を「こなす」のではなく、規則正しい生活のために、メディアコントロールに取り組みます。生活習慣の基盤として、睡眠時間の確保を図ります。

「睡眠調査」では、自分の睡眠時間を2週間続けて毎日記録します。よい睡眠を得るには、まず睡眠の 패턴を知ることから始めるのがよいそうです。記録によって、自分の生活習慣を『見える化』することが目的です。調査後に、睡眠時間は足りているか、よい生活習慣が身に付いているか、どこか改善するところはないかなど、生活リズムについての振り返りを行います。

原則、睡眠調査表は登校後に自分で記入します。期間中のお子さんの様子を見ていただき、おうちの方から振り返りのときにご意見・ご感想の欄に記入をお願いいたします。



睡眠ってどうして大切？

- 脳のメンテナンス**
起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。
- 記憶を定着させる**
記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。
- 体を成長させる**
寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- 早起きして朝日を浴びる
- 3食しっかり食べる
- 体を動かして遊ぶ
- スマホを置いて早く寝る

学校ではふだんから子どもの健康状態に関して声がけをしています。健康やメディアについて、気になることや知りたいことがあればお声がけください。

睡眠調査の実施
11/20～29

家でふい返し・見直し
12/2提出

生活リズムの改善

生活リズムの「見える化」

- 必要な睡眠時間は何時間か
- 改善すべき点はあるか
- 入眠時刻は何時がよいか
- 食事・入浴・家庭学習・余暇の時間はよいか

- よりよい生活リズムですぞ！
- ①就寝時刻
 - ②夕飯時刻
 - ③学習開始時刻
- の三点固定がおススメです

