

ほけんだより



令和2年2月4日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.17

おうちの人とよんでください

だい かいせいかつしゅうかんきょうちようしゅうかん しゅうりょう

1/10~1/17第3回生活習慣強調週間、終了!

すくすく健康づくり 結果

こうもく 項目	はや 早ね	はやお 早起き	は 歯みがき	あさ 朝ごはん	メディア
	まいにちじぶん 毎日自分のめあて の時刻までにねた 人数	毎日自分のめあて の時刻までに起き た人数	毎日朝昼晩歯みが きをした人数	毎日主食、主菜、 副菜の3品以上を 食べた人数	毎日メディア1日 二時間までを守れ た人数
第1回	10人	11人	10人	14人	13人
第2回	8人	10人	14人	15人	9人
第3回	11人	6人	14人	16人	13人

※今年度は項目にメディアを加え、集計に土日を含めました。

◎結果と取組の様子から…

どの学級でもめあてを意識して取り組む児童が多く、冬休み明けによいスタートが切れました。一学期からめあて達成を継続している児童も多く、規則正しい生活をふだんから送れている証だととらえます。

しかし、長時間の電子メディア（以下メディア）視聴が習慣になっている児童も少なからずいるようです。タブレットやスマートフォンから出るブルーライトの刺激は、脳を興奮させ睡眠の質を低下させます。また、長時間の使用は頭痛や肩こり、目の疲れ、視力低下や姿勢の悪化等さまざまな影響があります。メディアとうまく付き合うためには、家庭と学校で一緒に取り組んでいく必要があると感じています。今一度、家庭でのメディアの使い方や約束を話し合ってくださいますようお願いいたします。

保護者の方からのコメントでは、生活習慣改善のための具体的なアドバイスや励ましの言葉などが多く見られました。子供たちの頑張りや保護者の皆様のご協力に感謝申し上げます。これからも、家庭と学校で力を合わせて健康づくりに取り組めたら幸いです。

◎市全体で7年間調査した生活アンケートの結果から…

小千谷市の小中学生は、就寝時刻は各学年で推奨時刻より遅いものの、起床は7時前にできています。そのため、全体的な睡眠時間は推奨時刻より30分~1時間短くなっています。



☆みんなの作戦を紹介します☆

・やるべきこと（宿題、学校の準備など）を先にやってから、好きなことをする作戦！

→家に帰ってすぐ宿題をするために、家に着いたらまずはランドセルを開く

→家庭学習を始める時間を決めておく



・メテアとうまくつきあう作戦！

→スイッチオフ →見たいテレビを決めて、それ以外は見ない

→ねる部屋に持ち込まない →家族にあずかってもらう

・ねる準備（お風呂に入る、はみがき、トイレなど）を早くする作戦！

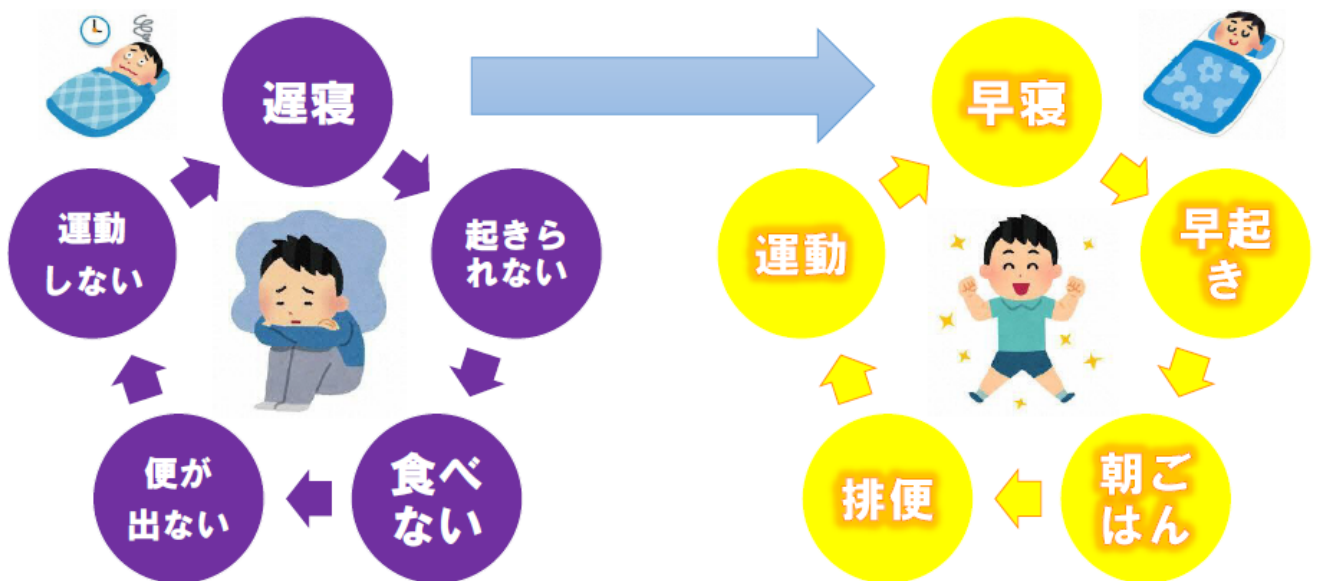
→タイマーをかける →「〇時にねる」宣言でアピール！

→習い事から帰ってきたら、てきぱき動く

できそうなことを決めてチャレンジしてみませんか？

気持ちのいい1日のために！

“遅寝サイクル”から“早寝サイクル”へ



画像：島根県 HP より