

ほけんだよい



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標

かぜやインフルエンザに
気をつけよう！

☆ 学校保健委員会の報告

☆ 保護者の方へ



ことしも1年、よくがんばりました



はやいもので2019年ももうすぐ終わります。どんな1年になりましたか？ことしも1年、寺尾小のみなさんが元気に学校にいくことができ、安心しました。来年も元気に、笑顔で過ごせるように、しっかり体調管理をしていきましょう！



学校保健委員会を開催しました！

12月9日（月）に、寺尾中学校と合同で学校保健委員会を行いました。学校保健委員会とは、児童生徒が心身ともに健康な生活を送ることができるように、先生や児童生徒、保護者で考えたり、話し合ったりする会です。今回は以下のように実施しました。

テーマ 規則正しい生活習慣を確立するために
～すいみんの大切さを知ろう～

参加学年 小学5年生、6年生、中学1年生、2年生、3年生



内容1 てらおっ子のすいみん状況 ～アンケート結果の報告～

4年生～6年生に、すいみんについてのアンケートに協力してもらいました。

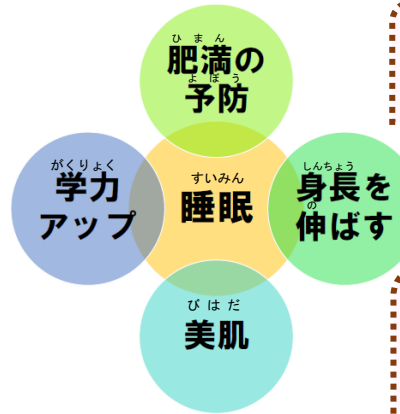
- ★ 平日のねる時間・・・80%以上の方が9時～10時に寝ていると回答しました。しかし学年が上がるにつれ遅くなる傾向があり、12時過ぎに寝ているという人もいました。
- ★ テレビや動画を見る時間・・・平日に4時間以上みていると答えた人が17%もいました。
- ★ ゲームをする時間・・・平日に1～2時間していると答えた人が最も多く、36%でした。しかし、中には3時間以上している人もいます！
- ★ 寝る前の過ごし方・・・寝る前の時間に、テレビや動画・ゲームなど、電子機器を使用した活動を、80%以上の方がしていることがわかりました。中でもテレビ、動画を視聴して過ごしている人が多いようです。

アンケートの結果から

普段から寝る時間が遅い人や、長時間テレビやゲームを使用している人がいることがわかりました。また、寝る前の時間に電子機器を使用して過ごしている人が多いことがわかりました。

内容2 「すいみんと、その影響について」の講話

栃木市健康増進課の保健師 岸 範子様を講師にお招きし、すいみんの大切さについてお話していただきました。



小学生は1日8～9時間以上寝るのが理想的です。ふかいねむりについているときに成長ホルモンが出て体が成長していきます！

ねているあいだに、脳の中で記憶が整理され、定着するようになります。たくさん勉強して、たっぷりねると記憶力も高まります！

ねる前にブルーライトを浴びると、脳や目が覚めてしまい、すいみん不足の原因になります。テレビやゲームは、ねる1時間前から使わないようにして、リラックスしてねむりにつけるようにしましょう！

グループでの意見交換

中学生のリーダーを中心に、小中合同グループで話し合いました。

- * ねる前の時間は、ブルーライトを浴びないために、テレビやゲームを使わないようにする。
- * ゲームの時間をへらして、その分はやくねる。
- * 宿題や明日の準備は早めに終わらせて、10時までにねられるように行動する。
- * 生活のリズムをくずさないように、休日も平日と同じ時間に起きる。
- * ゲームやタブレットを使用している時間を親と話し合って決める。



たくさんの良い意見が出ました。
これらを実践するには、おうちの人との協力が不可欠です！



参加した児童の感想

- ・いつもねる前にテレビをずっと見ていて、寝不足になることがあったので、ねる前はテレビを見ないように心がけたいです。（5年生）
- ・今までは10時30分ごろにねていたけれど、今日の講話をきいてたくさんねると良いとわかったので、9時30分までにねられるようにしたいと思います。（5年生）
- ・すいみんにはいいことがたくさんあることがわかりました。休日ははやく起きられないことが多かったのですが、もっと早く起きて生活リズムをくずさないようにしたいです。（6年生）

毎日ぐっすり、たっぷりねむれるように、てらおっ子全員で心がけましょう！

保護者の方へ 子どもは睡眠をたっぷりとすることで、心も体も脳も成長していきます。質の良い睡眠を十分な時間とれるよう、規則正しい生活習慣の確立に向けて、今後ともご協力よろしくお願いたします！

