



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
今月の保健目標
かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう

がっこうほけんいいんかい ほうこく
☆ 学校保健委員会 報告
☆ もうすぐ冬休み



今年もあとわずか



2024年はみなさんにとって、どんな1年でしたか？よかったことをたくさん思い出し、前向きな気持ちで新しい年を迎えられるように、身も心も準備する1カ月にしましょう。

12月は師走と呼ばれ、おうちの人忙しい月です。お手伝いでからだを動かしてからだをあたため、流行しているインフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症に対抗する力を高めるのもいいですね！

令和6年度 学校保健委員会 報告

「規則正しい生活習慣を確立するために ～メディアとの上手な付き合い方を考えよう～」

4～6年生の児童、教職員、保護者の皆様にもご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。心と体を健康に保つためには、生活習慣を整えることが何よりも大切です。そこで、自分の生活習慣を振り返り、メディアの使い方も考え直して、よりよい生活習慣へと改善するためにはどうしたらいいかを考えました。

生活習慣アンケート結果の発表

保健委員会児童より、9月に実施した生活習慣アンケートの結果について発表しました。学年が上がるごとに寝る時刻が遅くなり、メディア使用時間も長くなっている傾向があること。ゲーム使用時間は個人差が大きいこと。また、メディア使用時は利用時間等の約束を決めて使うことや睡眠の質が下がるため寝る前のメディア利用は控えることなどメディア利用時に気をつけることについても話してくれました。



自分の生活習慣をふりかえろう

そして、11月に実施したノーメディアデーの記録をもとに、毎日何時間睡眠をとり、メディアをどのくらいの時間使用し、寝る前は何かをして過ごしていたかなど、自分自身の生活をふりかえる時間を取りました。それぞれの項目について自己評価も行い、自分の生活について今後も続けていきたいよいところ、改善が必要などところを理解することができました。



生活習慣改善に向けて行動宣言をしよう

その後、生活を改善させるために、どのような行動をしていきたいか考えました。もっと早くゲームを終わりにしないと眠っていてもなかなかやめられないなど、改善したいと思っはいてもどうしたらいいかわからない人も多いのではないかと考え、周りの友達とどんな工夫を行っているか相談する時間も作り、具体的に行動を宣言してもらいました。



生活習慣改善チャレンジに取り組もう

最後に、生活習慣改善に向けて、学校保健委員会を実施した日の放課後に、宣言した行動を実行できるかチャレンジしてもらいました。

生活習慣改善には家庭との連携が必要不可欠なので、保護者からもコメントのご協力をいただきました。家庭のメディア使用におけるルールを家族でもう一度話し合ったというコメントがたくさん見られました。今後も、家庭と同一歩調で、児童の生活習慣を整えるために指導を続けていきたいです。

もうすぐ冬休み



13日間の冬休み。ダラダラ過ごしがちな冬休みを健康・安全に過ごし、1月8日にまた元気いっぱいの顔をみせてくださいね。

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？ 考えてから線をたどってね。

Aさん 休みの日も毎日同じ時間に起きる	Bさん 朝はカーテンを開けず、起きてごろごろする	Cさん 毎日朝ごはんをしっかりと食べている	Dさん 40℃位のぬるめのお湯につかる	Eさん 寝る1時間前に甘いものを食べる	Fさん 寝る直前まで、スマホやゲームをする
Dさん ぐっすり眠れているよ！ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	Aさん ぐっすり眠れているよ！ 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。	Bさん しっかりと寝れていないよ。 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	Fさん しっかりと寝れていないよ。 スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	Cさん ぐっすり眠れているよ！ 朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	Eさん しっかりと寝れていないよ。 寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてくださいね。