☺おうちのひとと いっしょに よみましょう。

御前崎市内小学校合同保健だより

すくすく・すくらむ！ No.2

御前崎市養護教諭研修会
発行日　令和2年12月21日

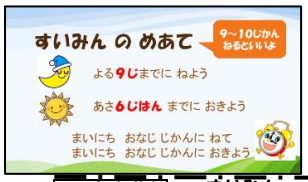
2020年も終わりが近づいてきました。コロナ禍で、例年とは大きく違う生活になりましたが、逆境にめげずに立ち向かう子どもたちの姿が輝く１年間でした。寒さも厳しくなり、本格的な冬を迎えようとしています。自分の心と体の健康を大切に、残りの学校生活も元気に過ごしましょう。

✿ 睡眠についてミニ保健指導を行いました ✿

御前崎市内の小学校で、夏休み明けに睡眠についてのミニ保健指導を行いました。市内の同じ学年の子どもたちが同じ教材を使って勉強しています。内容は学年によって異なるので、違う学校や違う学年の友達とどんなことを勉強したか伝え合うと、より深く睡眠について知ることができますね。

1年生　睡眠ってなんだろう

睡眠が体に与える良いことや、睡眠不足が与える悪いことについて勉強しました。



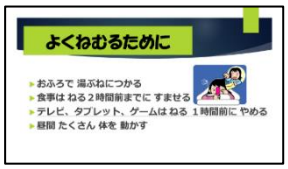
めあての時間も共有することができました。

2年生　睡眠はどうして大切？

自分の学年の平均時間を振り返りながら、睡眠の大切さについて考えました。勉強も難しくなる２年生。自分の体を大切にすごしたいですね。

3年生　睡眠のひみつ

睡眠不足による悪い影響について勉強しました。よりよい睡眠をとるために気を付けたいことも知ることができました。



4年生　睡眠列車

ノンレム睡眠とレム睡眠について勉強しました。睡眠列車に早く乗ると体にとって良いことがたくさんあることもわかりましたね。

5年生　メディアと睡眠

脳が疲れやすい生活や睡眠不足のサインについて勉強しました。睡眠不足のサインに早く気づいて、必要な睡眠時間をとりましょう。

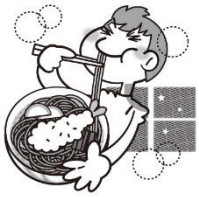
↑御前崎小学校５年

6年生　中学生になるあなたへ

忙しい中学生になる前に、どんな工夫をしたら、睡眠時間がとれるかについて考えました。睡眠時間を大切に過ごしたいですね。

小学生の今、
忙しくても9～10時間寝るために
どんな工夫ができるかな？
そのエ夫が中学生になっても役に立つよ！

元気に楽しく冬休みを過ごすために・・・



もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月など楽しみなイベントもたくさんあるこの季節。様々な感染症が心配されますが、そんな中でも元気に冬休みを過ごしたいですね。そのために気を付けてほしいことを４つ紹介します。

①バランスよく食事をとろう

朝ごはんも欠かさず食べましょう。よくかんで食べることを忘れずに。

②適度に運動をしよう

体育や外遊びの時間がない分、運動不足になりがちです。意識して体を動かしましょう。

③メディアの使用のルールをおうちの人と決めよう

メディアの使い過ぎは、目や睡眠に悪い影響を与えてしまいます。おうちの中できちんとルールを決めて、寝る１時間前にはメディアを使うのをやめましょう。

④9～10時間の睡眠をとろう

なぜ９～１０時間の睡眠が必要なの？

小学生に必要な睡眠時間は９～１０時間と言われています。睡眠が不足すると、**すぐに疲れる、ぼーっとしてしまう、イライラやムカムカする気持ちが続く、やる気がなくなる、お腹や頭が痛くなる、勉強しても覚えられない**など体に悪い影響がたくさんあります。また、毎日同じ時刻に寝て、起きることで体内時計がうまく働き、心も体も元気に過ごすことにつながります。体内時計のリズムを崩さないように、休みの日でも、学校がある日と同じ生活リズムで睡眠をとることがとても大切です。

調べてみました

昨年、御前崎市内の小中学校で行ったアンケートの結果から、睡眠時刻が９時半より早い人に比べて**９時半より遅い人の方が、元気ややる気が出ない、だるさや疲れがある、朝起きられない、授業中眠いなどの悪影響が起こりやすい**ことがわかりました。実際に睡眠不足による体の不調はおきています！「休みの日だから」と言って睡眠時刻が遅くなってしまえば、元気で楽しい冬休みではなくなってしまいそうですね。心と体の健康を大切にすてきな時間を過ごしましょう。