



ほけんだより

令和4年9月9日
七尾市立東湊小学校 保健室

すいみん まな かい ◆ 睡眠について学ぶ会

9月5日(月)5限

保健・給食委員会の児童が中心になって制作した、劇「すいみん列車の旅」の動画を、全校で視聴しました。児童は夏休み前から一生懸命に動画の撮影に取り組み、睡眠の大切さについてわかりやすく学べる動画が完成しました。動画を見終わった後に、養護教諭から睡眠の働きについての保健指導も行いました。



「すいみん列車の旅」ストーリー

夜9時に寝ると、切符がもらえて、すいみん列車に乗って旅をすることができます。「おやすみ駅」を出発したすいみん列車。深い眠りのときには、「眠りの底トンネル」を通り、「成長ホルモン入り弁当」を食べることができます。浅い眠りのときには「記憶の森」を通り、黄金に輝く「記憶の実」がもらえます。列車は「おはよう駅」を目指して進んでいきます。

出演者

- 主人公 6年 川原 空怜
- すいみん列車で旅をする仲間 6年 黒土 颯馬 5年 高橋 雛 田中 創汰
- すいみん博士 5年 長谷 瑛斗
- 車掌さん 6年 田口 青空
- お弁当売り 6年 中山 果音
- ナレーション 5年 得能 唯花



じどう かんそうぶん 児童の感想文より

早くねた子だけにももらえる切っぴを、わたしもほしいなと思いました。そのために今よりもっと早くねようと思います。ねる前のテレビやゲームもやめて、ぐっすりねむれるようにします。

(1年 新出 彩葉)

早ね、早起きが大事だと思いました。理由は、早くねると身長がのびるし、病気になりにくいし、勉強(習ったこと)を覚えられるからです。これから、いつもより早くねようと思います。(4年 松木 美空)

早くねると成長ホルモンがたくさん出るので、早くねて強くなりたいです。

また、記憶の整理が行われて、集中力や記憶力がたかまり、がんばる気持ちや、やさしい気持ちにもなれるので、早く寝たいと思いました。

(3年 塩村 光翔)

9時までねて、6時までにおきることをがんばります。ねる前にゲームやテレビを見ません。どうしてかという、ねむっている間にプレゼント(すいみんの働き)がたくさんもらえるからです。

(2年 山本 幸奈)

すいみん博士が教えてくれた、記憶力と集中力がアップする働きについてわかりました。自分ももう少し早く寝たいと思いました。毎日すいみん列車に乗れるように努力したいと思いました。
成長するためにはがんばりたいです。(6年 小崎 諒)



◆ おやつを食べ方を考えよう!



身体計測(9月)の時間に、各学級で保健指導を行いました。
テーマは「おやつを食べ方」です。3年1組の山口 潤さんの夏休みの自由研究「ぼくの体とさとの関係」を児童に紹介しました。

様々な飲み物の中に含まれる炭水化物の量を調べ、砂糖をたくさんとると人間の体にどのような影響があるのかまで、くわしくまとめられた素晴らしい研究でした。どの学年の児童も興味津々で聞いていました。

「食べすぎない」、「時間を決めて食べる」など、健康を守るためのおやつを食べ方について学習しました。「夜ご飯の後にアイスやお菓子を食べちゃう」など、児童は自分自身の食習慣をふり返っていました。

◆ メディアコントロールの日(9月)



9月の「メディアコントロールの日」は、13日(火)と25日(日)です。

7月のメディアコントロールの取り組みでの、お家の方からの一言を一部紹介します。

意識してノーメディアに取り組まないと、ついテレビをつけたり、タブレットを触ってしまいそうになりました。家族全員で、次はレベルアップを自指して取り組んでいきたいです。

自分で目標が設定できるため、守りやすく無理なくできたと思います。いつもより家族での会話や、ゲームやテレビ以外で一緒に楽しむことができよかったです。

保護者の皆様へ

いつも、本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

2学期が始まり1週間ほどが経ちました。授業中に眠たそうにしている児童も見られ、夏休み中の生活リズムの変化が影響しているようです。

睡眠は、成長期にある子どもたちにとって、心と体を休ませる大切な時間です。また、質の良い睡眠には、学力や体力、運動能力の向上に深い関係があると言われています。最近では、習い事などで、子どもたちの生活が夜型になり、睡眠不足になる子どもも増えているようです。

子どもの頃の睡眠習慣は、大人になってからも身につけている確率が高いと言われています。子どもたちの望ましい生活習慣を育てるため、学校と家庭で連携して、子どもたちへ指導していくことができればと思っています。また、ご家庭でのメディアコントロールの取り組みも、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。