

令和2年10月27日 白山市立北陽小学校 保健室

秋らしくなってきましたね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋？いろいろな秋がありますが、みなさんは「〇〇の秋」をどうすごしますか？実り多い秋になるといいですね。

## ほけんもくひょう 10月の保健目標

### めたいせつ 目を大切にしよう

#### め目にやさしい生活をしよう



ゲームは時間  
をきめて目を  
休ませる



みじか  
短く切る・  
ピンでとめる



じゅうぶん  
十分な睡眠

てきど  
適度な明かりで  
ほんよ  
本を読む



しせい  
姿勢よくすわって  
べんきょう  
勉強



#### せいかつ こんな生活はやめよう



ちよおじかん  
長時間ゲームを  
続ける



まえ  
前がみが目に  
かかっている



よふかし

くら  
暗いところで  
ほんよ  
本を読む



寝ころんで勉強



# 保護者のかたへ ~睡眠・生活リズムについて~

10月の身体計測の際に、睡眠・生活リズムについて指導をしました。

低・中学年には、生活チェックで自分の生活の見直しをしながら睡眠の働き・電子メディアの使い方について話をしました。高学年には、自分の睡眠・電子メディアの使い方を振り返り、睡眠の働き・電子メディアの使い方について話をしました。

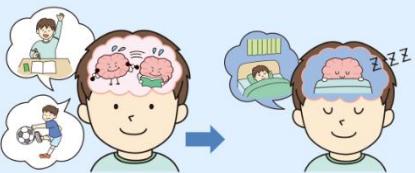


子どもたちが自分の生活を振り返り、自分の時間をどう使うか意識できるようになってほしいと願っています。指導したことの一部を載せますので、ご覧になっていただき、ご家庭でも時間の使い方について話し合っていただければと思います。

← 栄養士からは、早ね・早起き・朝ごはんのお話をしてもらいました

## すいみんの主な働き①

体とのうを休ませる。



寝ている間に脳に学習したことなどを記憶として定着させます。

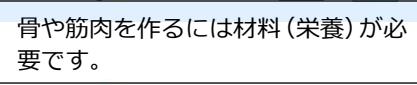
## すいみんの主な働き②

ほねやきんにく

を成長させる。

成長ホルモン

骨や筋肉を作るには材料(栄養)が必要です。



## 量 必要なすいみん時間



小学生 1~3年生 → 10 時間

4~6年生 → 9 時間



睡眠には、量・質・リズムの3つが大切です。

## 質



寝る前のカフェイン摂取、部屋の明るさや温度などが睡眠の質に影響します。

## リズム

夜にねて、朝におきる



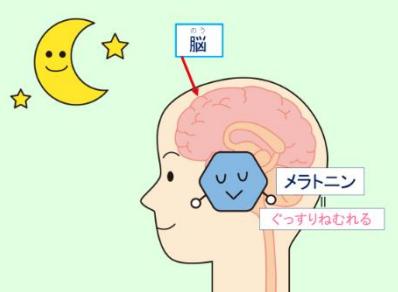
夜に寝て朝起きるというリズムはどうしてつくられるのでしょうか?

## 体内時計



体内時計によって、昼は活動し、夜は眠るというリズムがつくられます。

## ルールを決めよう!



夜になって太陽の光が消えると脳内にメラトニンというホルモンがでてきて、眠くなります。

## 気をつけなければいけないブルーライト



電子機器に含まれるブルーライトによって、脳が夜だと勘違いして眠りづらくなり、睡眠リズムがくるります。



テレビとゲームで2時間まで。帰ってから寝るまでにやることを考えると、自然とこのくらいになります。

## ぐっすりねむるために

①ねる前のテレビ・ゲームはやめよう

②部屋の電気を消そう



③目が覚めたら太陽の光をあびよう



朝の光をあびることで脳が目覚めて、体のリズムが整います。

## 生活チェック②



歯みがきすることや排便の習慣をつけることも、生活リズムを整えるポイントになります。

## 生活チェック⑥

ほぼ毎日、うんちが出ている。



「ぼくを見ると体の調子がわかるんだよ。」