

令和2年10月27日 白山市立北陽小学校 保健室

あき
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。

10月の保健目標



目を大切にしよう

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



短く切る・ピンでとめる



十分な睡眠

適度な明かりで本を読む



姿勢よくすわって勉強



こんな生活はやめよう



暗いところで本を読む

長時間ゲームをつづける



寝ころんで勉強

目がみがかかっている



夜ふかし

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。

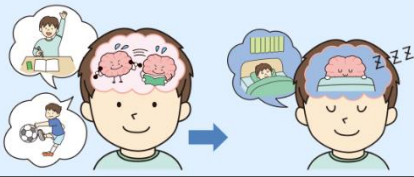
子どもたちが自分の生活を振り返り、自分の時間をどう使うか意識できるようになってほしいと願っています。指導したことの一部を載せますので、ご覧になっていただき、ご家庭でも時間の使い方について話し合っていただければと思います。

← 栄養士からは、早ね・早おき・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。



寝ている間に昼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。



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 朝、すっきり目がさめていますか？

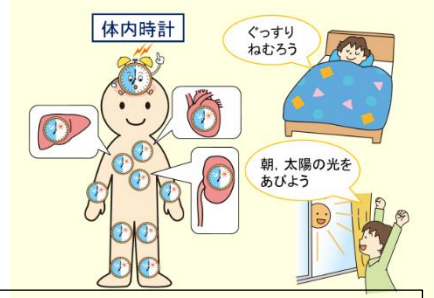


寝る前のカフェイン摂取、部屋の明るさや温度などが睡眠の質に影響します。

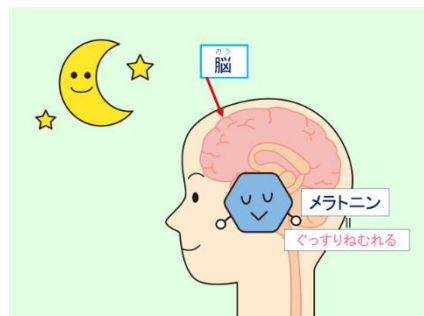
リズム 夜にねて、朝におきる



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？

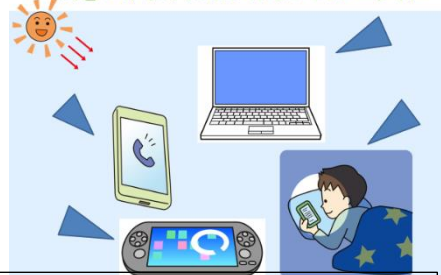


体内時計によって、昼は活動し、夜は眠るというリズムがつけられます。



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。

気をつけないと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、脳が昼だと勘違いして眠りづらくなり、睡眠リズムがくずれます。

ルールを決めよう！



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てみると、自然とこのくらいになります。

ぐっすりねむるために



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

朝と夜、はみがきをしている。



歯みがきを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。