

# ほけんだより



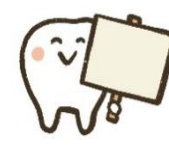
和倉小学校保健室  
健康ブック号



はや 早ね!! はや 早おき!! あさ 朝ごはん!! は 歯みがき!! 今年も、元気な体作りのために頑張ろう★

## 和倉っ子へのミッション／

## 『健康ブック』の取組にチャレンジして、シールを獲得せよ!!



和倉っ子のみなさん、新年度がはじまりました。今年も、みなさんのよりよい体づくりのために、5月から【健康ブック】の取組を全校で行います。2～6年生のみなさんは、昨年度も、メディアコントロールチャレンジ、わくらっ子がんばりカード、健康生活カレンダー、歯みがき強化週間、いい姿勢チャレンジウィークなど、様々なチャレンジに取り組んできましたね。今年度も、基本的な生活習慣を身につけるため、学校と家庭で協力し合い、それらの健康に関する取組を1冊のファイルにして、1年間の子どものみなさんの頑張った様子を残していきます。

頑張って取り組んだ人は、それぞれのチャレンジでシールがもらえますよ。ファイルの一番後ろには、集めたシールを貼る台紙がありますので、たくさんのシールを集めてくださいね♪チャレンジ以外にも、歯科検診でむし歯のなかった人や、むし歯があっても早く治した人にもシールをプレゼントする予定です。どんなシールがもらえるか、お楽しみに!!

和倉っ子健康ブック

年 組 番

氏名



\*\*\*\*\* お休みの日も 積極的に チャレンジしよう!! \*\*\*\*\*

メディアコントロール に チャレンジ!!

\*毎月1日は、「わくらっ子メディアコントロールデー」\*

( ) 年 なまえ( )

【メディアコントロールチャレンジのやりかた】

①メディア(テレビ、PC、ゲーム、タブレットなど)の使用状況について振り返ってみる。

②チャレンジするレベルを家族と相談して、取組む。

<メディアレベル>

- レベル1...家庭学習中はノーメディア
- レベル2...食事中はノーメディア
- レベル3...メディアをつけるのは1時間以内
- レベル4...午後から晩までノーメディア
- レベル5...1日中(朝～晩まで)ノーメディア

さあ! やってみよう!

クリアしたら、チャレンジシールがもらえるよ。

チャレンジする日	レベル	できたら○	保護者サイン
5月 1日 (水)			
6月 1日 (土)			
7月 1日 (月)			
9月 3日 (火)			
10月 1日 (火)			
11月 1日 (金)			
12月 1日 (日)			
1月 10日 (金)			
2月 1日 (土)			
3月 1日 (土)			

1日元気に過ごせるように、朝のスタートを大事にしよう!!

①すいみんを十分に、ゆとりをもって起さる

②朝ご飯をしっかり食べる

③自分のからだの様子(体調)を意識する

かくとくシール


は 歯みがき・生活習慣を整えてパワーアップ!!



きそく ただ 正しい生活リズム



むし歯を治す

### 【表紙】

学年によってファイルの色が違います。  
1年間使うので、大事にしてくださいね。

### 【左側】

毎月1日をメディアコントロールデーとし、  
おうちで取り組みます。

### 【とじるもの】

がんばりカードなどのチャレンジした用紙  
や、ほけんだよりをはさみます。

### 【右側】

かくとくしたシールを貼っていきます。

自分の健康生活を見直すために、おうちの人と相談して、自分の頑張りたい目標を書きましょう。



日頃より保健活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。今年度も、以下の3点を目標に、「健康ブック」を使用して、新たな取り組みを実施していきます。

**\*家庭生活から学校生活への切り替えをスムーズにする** **\*起床時刻、就寝時刻、睡眠時間、メディアとの付き合い方を意識する** **\*歯みがきを習慣化する**

5月のメディアコントロールからスタートし、年間を通して保健関係の取り組み用紙等を綴じていきます。毎月末～月初に保健だよりと一緒に、健康ブックを持ち帰りますので、お子様の取り組みをぜひご確認いただき、お声かけくださいますよう、お願い申し上げます。

## 【子どもの睡眠リズムの大切さ】

### 早寝早起きは「ノーベル賞!」

2017年のノーベル医学賞は「体内時計のしくみ」が受賞したのをご存知ですか？太陽の光が視交叉上核（脳の視床下部にある非常に小さい領域で、哺乳類の概日リズムを統率する時計中枢としての役割を担っている）に入り、時計の遺伝子が活性化され、心と体の生体リズムを作ります。ノーベル賞を受賞した理由は、ヒトにとって睡眠が大切だからです。特に子どもたちは心も体も成長期、子どもの睡眠は心身の発育に必須です。

しかし、メディア機器などの普及は目覚ましく、どんどん眠るのが難しくなっています。「夜眠れない」「朝起きられない」など、子どもの睡眠障害が報告され、健康被害が出てきました。「ホルモンバランスの乱れ」「便秘・下痢」「かぜをひきやすい」「易刺激性」「自尊心の低下」「不注意」「学力低下」などが示されました。

### 朝の光と夜の暗さ

さて、それではどうしたらよいのでしょうか？まずは、朝、太陽の光を浴びます。ヒトは4500万年前（諸説あり）から昼行性の動物として進化して来ました。朝の光が体内時計を調節し、体温・メラトニン・副腎皮質ホルモン・成長ホルモンなどの分泌を促し、生体リズムを昼間の活動に合うようにしています。さらに脳を発達させるセロトニンという神経伝達物質は、正しい姿勢や運動により分泌されます。

そして、夜は部屋を暗くします。すると眠りを誘うメラトニンというホルモンが夜の暗さで活性化されます。メディア機器は眠る1時間前頃には切り上げます。塾や部活動などの習い事が遅くまであり、なかなか難しいかもしれませんが、子どもは心身の成長が著しいとき、早く眠ることが大切なのです。

「わかっているけれどできない」が本音ですよね。最も有効な寝かせる方法は「保護者の温かい関わり」だと思います。子どもたちが安定した大人に成長し、それぞれのすばらしい個性を100%発揮できる豊かな笑顔の多い人生を送るために、子どもたちの睡眠を守ることが大切です。家庭でも学校でも、睡眠表を書くなどの工夫をしながら、ぜひ楽しく実行してください。

