



ほけんだより

夏休み前
臨時号

令和3年7月16日 発行

7月の保健目標
暑さに負けず 元気に過ごそう
8月の保健目標
健康な夏休みをおくろう

東山小学校 No. 5

おうちの人と一緒に読みましょう。



日差しも強くなってきました。いよいよ、夏休みがやってきます。8月の保健目標は「健康な夏休みをおくろう」です。ぜひ「夏休み生活習慣チェックカード」を活用して、規則正しい生活を心がけ、体調に気をつけて健康に過ごしてください。

第1回学校保健委員会

ぐっすり眠って、心も体も元気いっぱい！～睡眠の質を高めるために～

7月12日（月）、3年生以上の児童に向けて学校保健委員会を開催しました。テーマは「ぐっすり眠って、心も体も元気いっぱい！～睡眠の質を高めるために～」です。各学級で保健委員によるアンケート結果の発表やクイズをし、睡眠の大切さについて学びました。内容は以下の通りです。

① 東山小学校の実態（2～6年生対象のアンケートより）

- ・ 8～10時間寝ている人が多い。
- ・ 3年生以上になると、睡眠時間が短くなる人が増え、起きられない人や気持ちがイライラする人が増えている。
- ・ 2年生と5年生はしっかり睡眠時間をとれている人が多かった。

〔※大府市小中学校ほけんだよりでは、昨年度実施したアンケートから市内全体の睡眠状況の結果を掲載しております。ぜひ、合わせてご覧ください。〕

② 睡眠クイズ（一部を紹介）

- ・ 質のよい睡眠をとるために、「寝る前におなかいっぱい食べるのがよい」○か×か。

→正解は ×

寝る前には食べたものの消化がおわっていることが理想的です。食事をしたあと、すぐに寝てしまうと、消化が終わっていないので、体が休まりません。寝る3時間前には夕ごはんを食べ終わっているのがよいです。

- ・ 1日は24時間あります。では、人間の体内時計は1日何時間でしょう。

→正解は 約25時間

1日は24時間ですが、人間の体内時計は約25時間です。そのため、ちょっとした生活リズムのズレが体の中では大きなズレになってしまいます。体内時計がズレてしまうと、おなかのすくなどの感覚がにぶくなってしまい、体に不調がでえます。

体内時計をリセットするポイントは太陽の光です。しっかり睡眠をとり、朝起きたら、太陽の光をあびて体内時計の時間を合わせるようにしましょう。



③ 睡眠の役割

・その1 1日の疲れをとる（からだと脳を休める）

→「レム睡眠（浅い眠り）」と「ノンレム睡眠（深い眠り）」を交互に繰り返しかえすことで疲れをとることができます。

・その2 からだを成長させる

→「ノンレム睡眠（深いねむり）」のときに成長ホルモンがたくさん出ます。

・その3 覚えたことを整理する

→「レム睡眠（浅いねむり）」のときに勉強したことやいろいろな動きの記憶を整理しています。

★睡眠時間を確保して、バランス良く「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の時間をとることが大切です。

④ ぐっすり眠るためのポイント

ゆったり お風呂



不安や悩みを
かかえこみすぎない



ねる1時間前は
ブルーライトを見ない



⑤ すっきり起きるポイント

朝カーテンをあけ、
日光をあびる



朝ごはんを
バランスよく食べる



休日におぼうしない



がんばろう！夏休み生活習慣チェックカード

十分な睡眠をとるために夜寝る時間と起きる時間を決め、実行することで自然と生活習慣が整っていきます。生活習慣が整っていると、毎日元気に過ごしやすくなり、体調不良にもなりにくいです。また、体と心はつながっているので、心の健康を保つこともできます。

チェックカードの使い方

- ① 寝る時刻・起きる時刻の目標をたて、記入する。
- ② 決めた時刻に寝るため・起きるために頑張りたいこと（めあて）を記入する。
- ③ 毎日朝の体温を計測し、記入する。
- ④ 各項目について確認し、記入する。
- ⑤ 最終日に感想を書く。
- ⑥ お家のひとに「うちの人の言葉」を書いてもらう。



⑦ 8月23日(月)に、チェックカードを提出する。