R4.7.６ 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「夏を元気にすごそう」

じりじりと太陽が照りつけ、真夏を思わせる暑い日が続いています。一方、コロナウイルス感染症も全国的に最近増えつつあります。こまめな水分補給や十分な睡眠や栄養、暑い時はマスクを外すなどして、熱中症とコロナウイルスの両方にバランスよく対策していきましょう。

待ちにまった夏休みまであとわずか。暑さに負けず、元気にすごそう！

☆６／27（月）第１回学校保健委員会（４～６年生参加）

テーマ「睡眠の大切さ～運動やゲームとのつきあい方」

おうちの人と一緒に読んでね。

今年は、あいち健康プラザの榊原繁さんから神田小の実態やクイズ、睡眠やゲームとのつきあい方、その場でできる姿勢体操などを楽しく分かりやすく教えていただきました。保健委員会も動画で問題提起しました。榊原さんから「小学生に必要な睡眠の時間は？」のクイズに「９～11時間」と聞いてみんな「えーっ」。また、メディアの長さの目安は１日２時間。さて、あなたはどうですか？自分の生活を振り返り、健康に良い生活に心がけ実行に移していきましょう。

＜あいち健康プラザ　榊原さんから＞

○小学生に必要な睡眠時間は「９～１１時間」です。高学年でも９時間以上の睡眠をとるようにしましょう。神田小の子は、学校が休みの日はとれていますが、学校のある日はとれていません。学校が休みの日は朝起きるのが遅くなっているようですが、平日と休日の起きる時間の差は１時間までにしましょう。体調不良の原因になります。

○**睡眠は**①疲れをとる②病気を予防する③身体を成長させる④記憶の整理・定着をするという大切な働きがあります。睡眠には、深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）が朝までに交互に数回繰り返しています。成長ホルモン（身体を成長させる・肌を整える）を出したり、浅い眠りでは記憶のや整理や定着をしたりしているので、しっかり寝ることが学習効果を高めるためにも大切です。睡眠不足だと太りやすくなり、生活習慣病の原因にもなります。

神田小の実態はどうかな？

神田小の睡眠時間について

・睡眠時間について

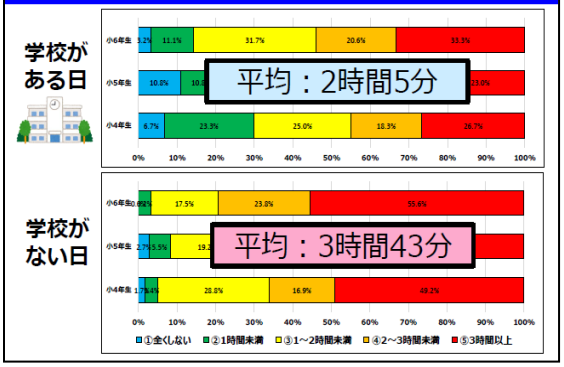
	4年生	5年生	6年生
学校がある日	9時03分	8時39分	8時間33分
学校がない日	9時14分	9時12分	9時間20分

令和4年5月実施　神田小学校「生活習慣アンケート」

・9時間以上の睡眠を取るには、9時ごろに寝ると充分な睡眠時間がとれるよ！

・お休みの日と平日で1時間以上の睡眠時間の差がある人は、体調不良の原因にもなるよ！

神田小のメディア使用時間



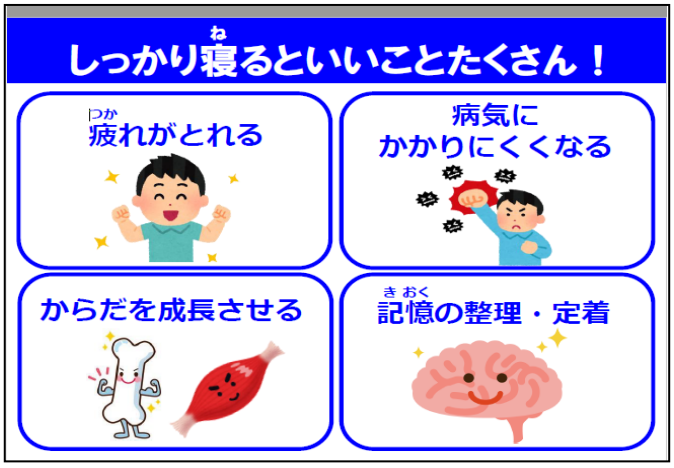
※ 資料等パワーポイントはあいち健康プラザ作成

○**メディアは**、テレビやゲーム、ネットなど、１日２時間までが目安です。神田小の子は、休日だと２倍くらいの長さになっています。目の健康や使う時の姿勢に気をつけ、ゲームは１日１時間まで、メディアは○○時までなど、ルールを決めて使いましょう。

○**運動は**、１日６０分が目安です。通学やお手伝いなども入れていいです。放課やすきま時間等、紹介した姿勢体操など簡単なものでもいいので、身体を進んで動かす習慣をつけましょう。

保健委員さんからの問題提起
「みんなの睡眠、足りているかな？

その場で目をつぶって５０回足踏み。終わった後どこにいるかで自分の姿勢がわかるよ。猫背？右曲がり？どうかな？



児童の感想

○寝ると記憶の整理・骨が強くなるなど、いいこと満載なんだという事を知りました。
○私は早ね早起きは大きくなるために必要なことは分かるけど、すいみん不足だと病気になるとは思わなかったから、「そうなんだ」とおどろいた。
○私は、よくゲームをするので、時間をちゃんと決めて使いたいと思いました。
○メディアの利用時間の目安が２時間という事を初めて知りました。気をつけていきたいです。
○姿勢を悪くしたらいろいろな事が悪くなると分かったし、これからも姿勢を良くしようと思った。
○１日６０分体を動かすという事をできないこともあるかも…と思ったけど、登校時やお手伝いもそれだけで運動に入るので、心がけていきたいなと思いました。

【おうちの方へ】

＊治療の勧めについて

２学期からも元気に過ごすために、視力やう歯、内科、その他、まだ受診していない場合は、夏休みの間にぜひ受診していただきますようお願いいたします。

＊スクールカウンセラーの相談日について

７月の相談日は１２日（火）９：３０～１６：００ですが、１０：３０～と１１：３０～の２枠がまだ空いています。９月の相談日は２０日（火）９：３０～１６：００です。希望される方は、神田小学校（４６－５１５４）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。なお、１０月の相談日が変更され、１１日（火）→４日（火）に変更しました。時間は同じく９：３０～１６：００です。ご承知おきください。

＊体調管理について（コロナウイルス感染症・熱中症）

朝の健康観察をしっかりし、本人及び家族の体調が悪い時は欠席し、受診をお願いします。帰宅後の手洗いやうがい、早寝早起きなど、十分予防に努めるようお願いします。

野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！　そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。