



# 保健だより



令和5年11月2日 三条市立大浦小学校  
※お家の方と一緒に読みましょう。

11月に入り、大いちょうの木も黄色に変わってきました。  
今月は、マラソン大会が予定されています。大会に向けて、「ラン RUN タイム」や体育の時間にグラウンドを走っています。当日は、練習の成果を出せるように体調を整えましょう。



## 全校睡眠学習を行いました。

11月3日からの第3回いきいきパワーアップ週間を前に、睡眠の大切さやメディアの使用について、日本眠育推進協議会理事の石井正文先生の講演を全校で聞きました。

最初に、しっかり睡眠をとることは、学校で勉強や運動をしたり、友だちと楽しく遊んだりする等、毎日を元気に過ごすための土台になりますという話がありました。



### <大切な睡眠のはたらき>

- からだを休める。
- 疲れをとる。
- からだを成長させる。
- 脳をつくり、守り、育てる。

寝ている間に…  
学習したこと・運動したことが  
脳に記憶されます。睡眠時間が足りないと、学習したことなどが、整理されません。



### <メディアとの付き合い方>

メディアは生活を豊かにするものです。でも、使い方によっては生活リズムを壊す原因になってしまいます。

- ・1日で使用する時間 → 1時間から2時間、長時間使わない
- ・使用時間帯 → 寝る前の30分から1時間前はやらない。

使う、止めるは自分自身しか決められません。メディアをコントロールする力をつけましょう。でも、実際はわかっているけど行動することは難しいです。そのような時は、手元に置かない・他の部屋に置く・親にあずける等、できそうなことをやってみましょう。

### <よい生活リズムを作ろう>

自分に必要な睡眠時間を確保して、登校時間に間に合うように自然に目覚めることが大切です。そのためには、帰宅後から入眠までの時間の過ごし方を見直しましょう。

- ・必ずすること 夕食、入浴、家庭学習 など
- ・したいこと ゲーム、読書、筋トレ など

自分の生活時間帯を見直してみましょう。

#### ◆自立した人になるために

「早く寝なさい！」（させられる） ➡ 「9時になるので寝ます」（する）

「人にさせられる人」から「自分で決めてする人」へ ➡ **自立する人**



**いいと思ったことはやってほしい、やろうと思うことが最初のスタートです！**