保健だより 11月

令和６年１１月１日　　三条市立大浦小学校　保健室

※ お家の方と一緒に読みましょう。

睡眠講話を行いました

１１月２日（土）からの第２回いきいきパワーアップ週間の前に、全校児童で睡眠の大切さについての学習をしました。今回は、東洋羽毛北信越販売株式会社の上級睡眠健康指導士の方からご講演いただきました。

睡眠には、「体の調子が良くなって元気になる」「脳が記憶し、勉強がわかるようになる」「練習が身に付きやすくなり、運動がうまくなる」などのいいことがあります。

いいことがいっぱいになる眠り方

① 小学生は、睡眠時間は９～１２時間必要です！

大浦小は８～９時間が多かったです。

② 休みの日も、朝は平日と同じ時刻に起きましょう！生活リズムをくずさないことが大切！

③ ゲームや動画は寝る１時間前までにやめましょう！読書や家族との会話を楽しんで！

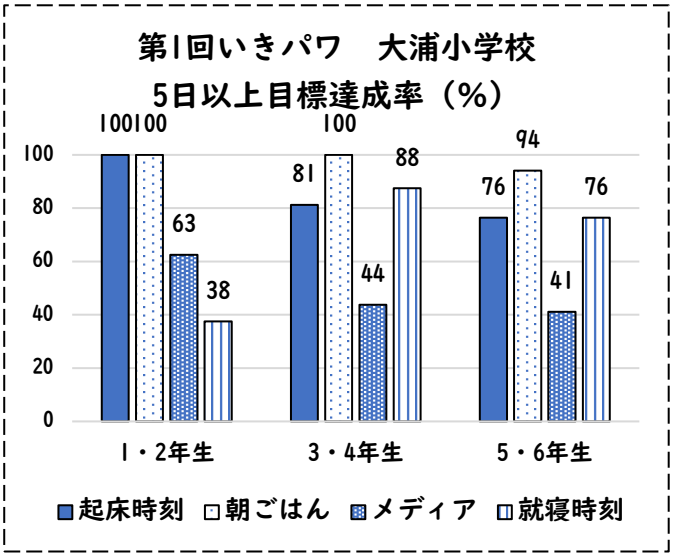
児童の感想

- いつもおそくねているから、９～１２時間ねたほうがいいことがわかった。直していきたい。
- すいみんをとることで、心も体も元気になることがわかった。これからは、休みの日でも早ね・早起きをがんばりたい。動画やゲームは時間を決めてやりたい。

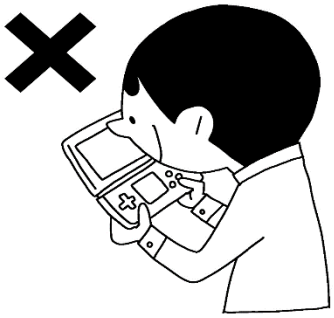
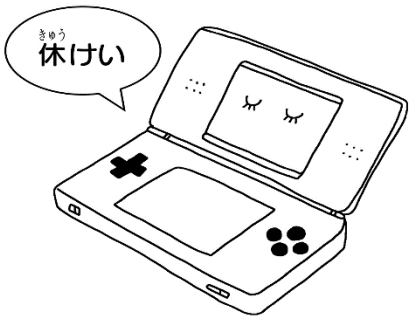
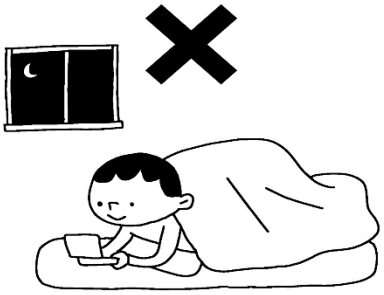
第2回いきいきパワーアップ週間がはじまります

１１月２日(土)～７日(木)まで、今年度２回目のいきいきパワーアップ週間が始まります。いきいきパワーアップ週間で、今以上に早寝早起きなどの良い生活習慣を意識してみましょう。

第１回の結果は下のグラフの通りです。特に、１・２年生は就寝時刻、３～６年生はメディア時間が大きく下回っていたので、今回は目標を達成できるように意識して頑張ってほしいと思います。メディアを使用する前や、寝る１５分前などにタイマーをセットしたりして、工夫して取り組んでみましょう。



ゲームをするときのルール

テレビゲームやけい帯ゲームをするときはおうちの人と話をして、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけ過ぎないようにし、30分に１回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

目を近づけすぎない　　30分に１回は休けいを　　ねる前はしない