

# SMILE

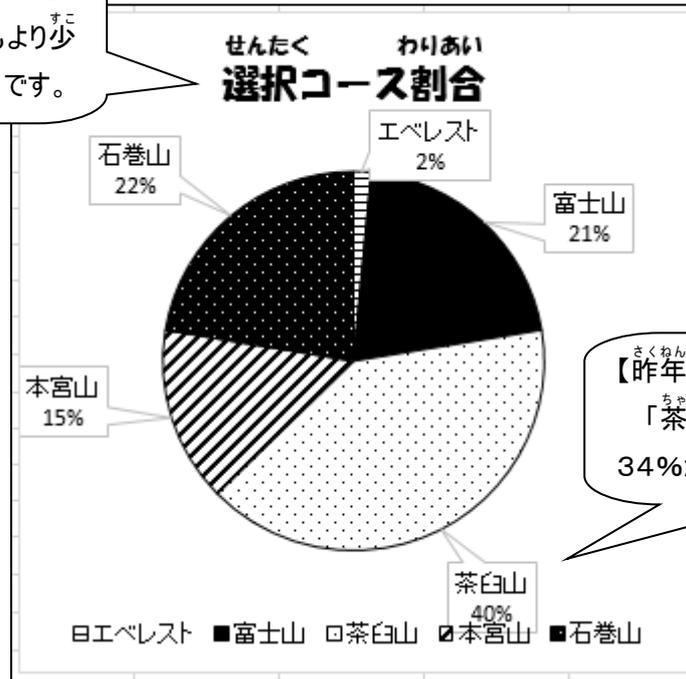


ほけんだより  
**すまいる** No.7

令和4年7月8日(金)  
賀茂小学校 保健室

## チャレンジメディアウイーク(6月)の結果から

「チャレンジメディアウイーク」という期間なので、「いつもより少し上」を目指してほしい！です。



【昨年度の6月と比べて】  
「茶臼山コース」に挑戦した人が  
34%から増えました。

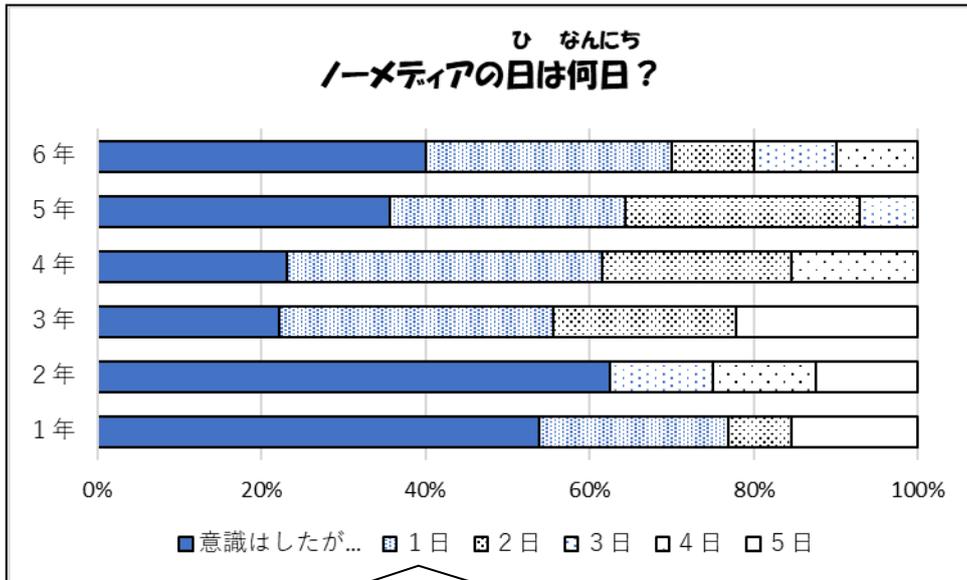


### < 選択コース別達成率 単位:% >

実施日	エベレスト	富士山	茶臼山	本宮山	石巻山
R4. 6月	100.0	92.9	92.6	80.0	93.3
R4. 1月	100.0	81.8	82.1	76.9	90.0
R3. 9月	100.0	37.5	68.8	81.8	86.7
R3. 6月	100.0	92.3	91.3	77.8	91.7

「石巻山コース」とは、「学校から帰ってきてから電子メディアは1日2時間まで」です。下校時刻の早い低学年の振り返りからは、「むずかしい」との声が寄せられていますが、低学年にうちだからこそ、時間をコントロールする時間が身につけやすいと考えます。

夏休みになりますが、1日24時間、時間の使い方を「計画」して夏休みを迎えましょう。



夏休み中に、「1週間、七日の中で1日は「ノーメディア(1日全くメディアにふれない日)」をつくってみましょう！そして、次の「チャレンジメディアウイーク(9月に実施)」のときには、賀茂っ子全員が「1日はあったよ！」になるとうれしいです。

## 大切な睡眠の時間を奪っていませんか (資料)

こんな心配が...

### 睡眠不足

睡眠は生活リズムの中で占める割合が大きく、睡眠が不足すると健康状態に影響し、気力や体力、そして学力の低下の要因になることが指摘されています。

### 夜型の生活

小学生は家族の生活習慣の影響を受けています。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。夜更かしをして朝起きる時刻が遅くなり、朝食を食べる時間が取れなくなります。

### 心身への影響

夜型の生活は、睡眠不足によって疲労がとれず、午前中の活動が損なわれたり、朝食欠食による貧血やめまいなどの体調不良につながったりするリスクが高くなるといわれています。

睡眠が大切な理由

### 体と脳を休ませる大切な睡眠

睡眠には、「体を休ませる睡眠」と「脳を休ませる睡眠」があり、約90分のセットで一晩に数回繰り返されます。子どもは成長の過程で多くのことを学び、脳や体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要です。また、睡眠を十分にとることは、ストレス反応への対処にもなります。朝に太陽の光を浴びることによって、脳内の体内時計のリズムがリセットされ、体温や血圧が高めになり、起きて行動するのに適した状態になります。