

けんこう

小沢小学校
平成 29 年 6 月 21 日
No. 5

プールの授業が始まりました！！



今週からプールの授業が始まりました。プールに入って、水の中で体を動かすと、いつも以上に体力を使います。体調を整えて、楽しく安全にプールに入りましょう。

忘れ物はない？

トイレはすませた？

準備運動を
しっかり！

プール学習の日は??をチェック!

体調はいい？

朝ごはんは
食べた？



すいみんは
足りてる？

つめは
切った？

学校保健委員会 「ぐっすり眠って、目覚めすっきり！」
～よい睡眠ってなんだろう？～

株式会社ニデックより講師さんをお招きして、よい睡眠のとりかたについて学びました。

- 低学年は10時間～10時間半、
高学年は9時間～9時間半の睡眠をとるとよい。
- テレビやゲームの画面から出ている「ブルーライト」は、
眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンを抑えて
しまうはたらきがある。
- テレビやゲームは、寝る2時間前までにやめるとよい。

このようなことを教えていただきました。
小沢小のみんなが、ぐっすり眠って、すっきり目覚めるために
これからの生活で意識していきましょう！



がっこうほけんいんかい かんそう しょうかい
～学校保健委員会の感想を紹介します！～



- よる、はやくねるようにします。(1年男子)
- よる、テレビを見すぎるのをやめて、はやくねようとおもいます。(2年女子)
- ゲームを45分やっているの、30分くらいにしたいとおもいます。(2年男子)

- テレビはいつもねるときに消していたので、これからはねる2時間前に消そうと思った。(3年女子)
- 生活点検で時間を守れなかったの、今日言われたことを守っていきたい。(4年女子)
- ねる時間がおそいから、次からは9時半までに寝たいです。(4年男子)



- ブルーライトが眠気をさますことは、テレビでも言っていたので知っていました。平日の夜はゲームをやってはいけないので、いつも早めに寝ています。(5年女子)
- ブルーライトでメラトニンがおさえられて眠れなくなることを知った。これからはブルーライトを見すぎないように注意したい。(5年男子)
- 寝る直前までゲームをしていたので、寝る2時間前にはゲームをしないように気をつけていきたい。(6年男子)

<保護者の皆様へ>

お忙しい中、学校保健委員会に参加していただき、ありがとうございました。テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちにとって身近なメディアとの付き合い方を見直し、よりよい睡眠のとりかたについて考えるきっかけになればと思います。ご家庭でも、今回の学校保健委員会のことを話題にしていただけると嬉しいです。今後も学校保健活動にご理解、ご協力よろしくお願いたします。