

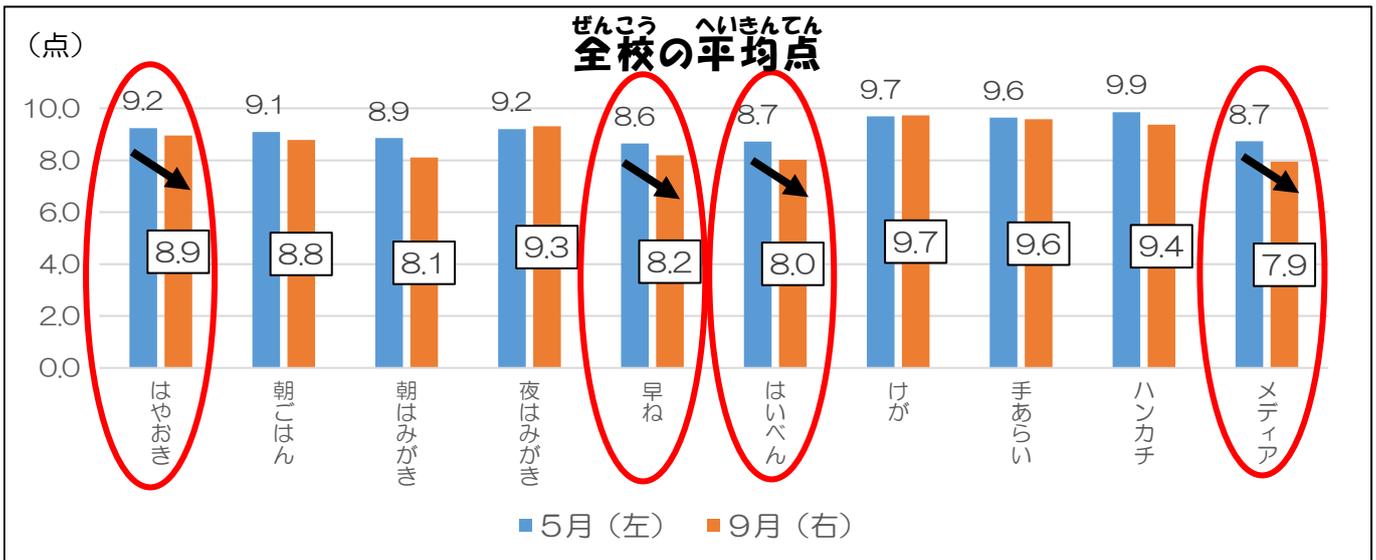


令和5年9月20日  
 とよはしりつたにがわしやうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.11

おうちのひとと読んでね

# けんこうチャレンジの結果をお知らせします

9月4日(月)～9月8日(金)の5日間、第2回けんこうチャレンジ(生活点検)を実施しました。今回は100点の子が12人、90点以上の子が42人でした。今年の5月と比べると、100点の人が半分になってしまいました。ふりかえりを読んでいると、夏休み明けの生活リズムを戻すのが大変な中、頑張った様子が伝わってきました。



どの学年も共通して下がってしまったのが、「早ね」「早起き」「メディア」「排便」でした。

**★睡眠にはどんな役割があるのかな？**

体も心も元気であるためにも、毎日しっかり睡眠をとることが大切です。睡眠は、主に次のような役割を果たしてくれています。

- からだのうつか 体や脳の疲れをとる
- せいちょう 成長ホルモンが出て、骨や筋肉を成長させる
- きおく 記憶を整理する
- きず 傷ついた細胞を治す
- ストレスを和らげる
- めんえき 免疫機能を高める

「朝なかなか目が覚めない」「学校にいる間に眠気を感じたり、居眠りをしてしまう」「休みの日はいつもよりも長い時間寝てしまう」といった人は、睡眠が十分に足りていないかもしれません。睡眠が足りていないと、疲れが取れずにだるかったり、集中力や注意力が低下したり、いらいらしくなったりするなど、体と心に様々な悪影響が出てきます。

自分が健康で元気に過ごすために、けんチャレがない時でも、早寝早起きができるとういすね。

## ◇みんなの感想を紹介します

ねんせい  
1年生

「メディアチャレンジで時間を気にしてできました。」★普段よりも1つ1つ意識して自分から動きました。よく頑張りました！

ねんせい  
2年生

「メディアチャレンジを守れたのでよかったです。」★しっかりと守り、工作やなわとび、野球の練習をがんばっていました！ゲームやYouTube以外の遊びにも目を向けて、様々なことを楽しめるとよいですね！

ねんせい  
3年生

「朝早く起きれるように早寝を頑張りたいです。」★お手伝い・メディアチャレンジよくできていました。早起きが苦手なので、もう少し早く寝るように頑張りたいです。

ねんせい  
4年生

「うんちが出なくておなかが痛くなったので、痛くならないように頑張りたいです。」★朝、ゆっくりトイレに入れる時間をつくるとよくなると思うよ。



ねんせい  
5年生

「バスケがない日は、早めに寝られるように頑張りました。この1週間は歯みがきに力を入れました。」★前の日がバスケでも土日でも試合でも頑張って早起きできてえらいね！歯みがきやメディアも、これからも引き続き頑張ろう！！

ねんせい  
6年生

「規則正しい生活ができているけど、メディアに×があるから1つでも減らしたい。」★規則正しい生活が送れていたけど、もう少しメディアの時間が減らせるといいよね。

★は保護者の方の意見です。

ねんせい  
1年生

「ゲームやテレビを見ずに自分でやりたいことを見つけた。」★メディアの時間が少なくなると、目を見て話す時間が増えたね。これからも規則正しい生活を意識して頑張ろうね！

ねんせい  
2年生

「×と△がついたから今度はつかないようにしたい。」★朝もう少し余裕をもって行動できるといいね！いつも早く起きていてすごいです！

ねんせい  
3年生

「メディアをがんばった。」★こころの天気で、夜ベッドから落ちてしまった日は雨でしたが、それ以外は晴れてよかったです。メディアなどいろいろなルールが守れるようになってきてうれしいです。

ねんせい  
4年生

「ライオンコースに挑戦したのが今回で10回目！100点が取れて良かった。」★いつもはテレビをよく見てタブレットも好きで…という子ですが、この時だけは何も見ません。夕方は習い事や好きなことをして過ごしていました。これからも健康で過ごすよう親子で気をつけていきたいです。

ねんせい  
5年生

「朝ごはんの質問で、初めて10点が取れたのでよかったです。」★朝ごはんを意識して食べることができたね。朝ごはんの前にコップ一杯の水を飲むと、ウンチが出やすくなると思うから意識して飲めるといいね！



ねんせい  
6年生

「清潔面でOがたくさんとれた。」★夏休み明け、今日から毎日学校だね。ゆううつな気持ちもあるかもしれないね。早寝やメディア、できることから少しずつリズムを整えていこうね！