

ほけんだより



天伯小学校
令和5年度
NO. 10
12月11日(月)



<http://www.toyohashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

ふゆやす げんき たの す 冬休みも元気に楽しく過ごそう!

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいイベントが盛りだくさんです。しかしその一方で、ついつい寝るのが遅くなってしまったり、夜遅くまでメディアを使ってしまったり、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。

年明け、元気いっぱい登校するために、生活リズムを整えて、免疫力をアップさせましょう。楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



12月の保健目標
ふゆ けんこう き 冬の健康に気をつけよう



知ってる? 睡眠のウソ? ホント?

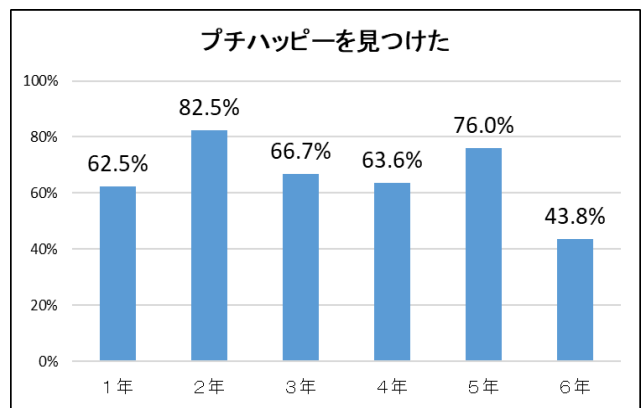
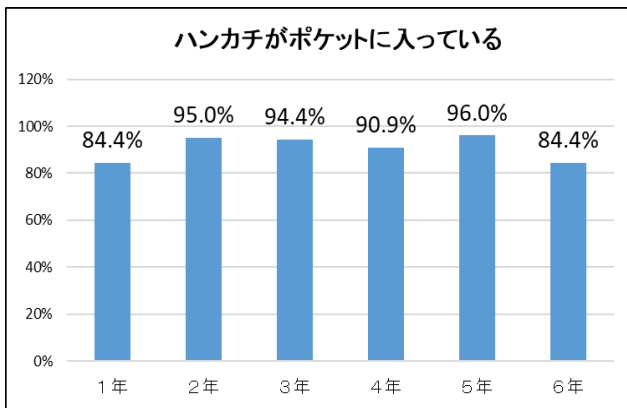
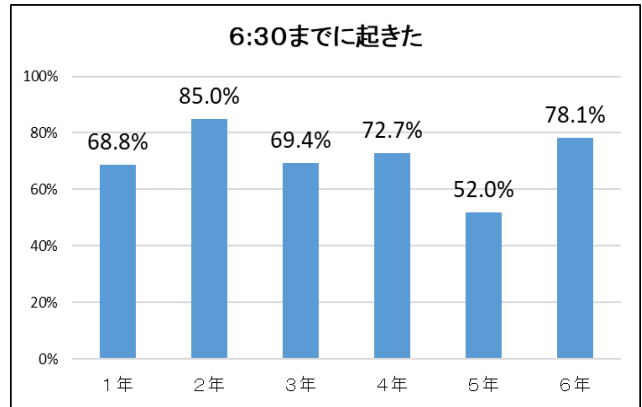
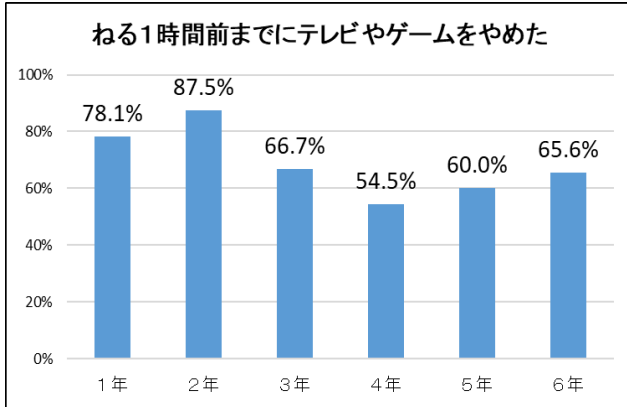


<p>① 日本の子どもは、世界一睡眠時間が短いってホント?</p>	<p>② 睡眠不足は、よっぱらいと同じ状態ってホント?</p>	<p>③ いびきをかくときは、ぐっすり眠っているってホント?</p>
<p>○ 日本の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いです。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いとされています。</p>	<p>○ 4時間睡眠を数日続けると、脳の機能はよっぱらっているときと同じくらいまで下がります。授業に集中できなくなったり、スポーツでけがをしたりしてしまいます。</p>	<p>✕ マンガやアニメでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っているシーンがありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。</p>
<p>④ 昼寝をすると、夜眠れなくなるとってホント?</p>	<p>⑤ 「寝だめ」は意味がないってホント?</p>	<p>⑥ 睡眠不足だと、太りやすくなるってホント?</p>
<p>✕ 15時頃までの30分程度の昼寝は、眠気が解消して頭もスッキリ! しかし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が出るとされています。</p>	<p>○ 休日に平日より3時間以上多く寝ている子は、睡眠不足かもしれません。早寝をする生活リズムを続けて、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。</p>	<p>○ 寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンが多く出ます。油っこいものが食べなくなったり、食べ過ぎたりしてしまうので、寝不足を解消しましょう。</p>

11月「わたしの健康観察」の結果です

11月に行った、生活点検「わたしの健康観察」の集計結果をお知らせします。5日間のうち、3日間「〇」が付きました子の割合を表しています。

次回は、冬休み明けの1月に実施します。11月よりも結果がよくなるようがんばりましょう。



冬になり、早起きが辛い時期になってきました。朝少しでもスッキリ目覚めることができるよう、寝る前はメディアをやめて、目標時刻までに寝ましょう。何気ない毎日の中に、小さな幸せがたくさんかれています。プチハッピーをなかなか見つけられない子も、ぜひ視点を変えて探してみてくださいね。



- 毎日「おとなの菌」をていねいにみがきます。毎日早寝早起きします。(1年)
- 9時までに寝ることができるように、8時までにテレビをやめるようがんばる。(2年)
- プチハッピーがたくさんあるので、これからもハッピーをたくさん見つけていきたいです。(3年)
- 寝る1時間前にゲームやテレビをやめることができないので、本を読むようにしたいです。(4年)
- 6時半までに全然起きることができなかったため、目覚ましてちゃんと起きたい。(5年)
- 「早寝・早起き・朝ごはん」をがんばりたいです。(5年)
- 「おきかえメディア」として、外で遊んだり、トランプで遊んだりして過ごしたいです。(6年)
- ポケットの中に、しっかりハンカチを入れておきたいです。(6年)