

ほけんだより



令和4年12月22日 No7
向陽小学校 保健室

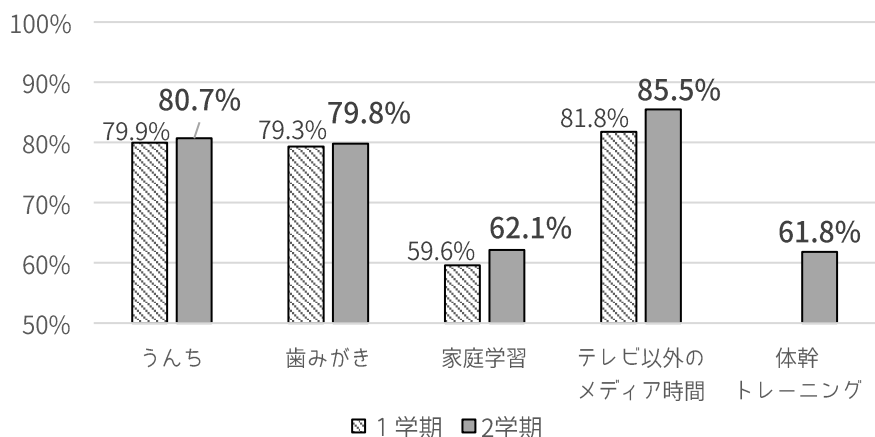
雪も降り始め、寒さの強い日が続いていますね。寒さに負けず、元気に外で遊んでいるみなさんの姿が、とてもすてきだなと思う日々です。風邪をひいてしまわないように、温かくしながら過ごしていきましょう。また、今年もあと少しを残すところです。2022年を振り返り、やり残したことがないよう、一年のしめくくりをしていきましょう！



向陽っ子元気週間チェック 結果！

11/16～11/22の期間に、向陽っ子元気週間チェックを実施しました。ご協力ありがとうございました。結果の集計が終わりましたので、お知らせします。

★全校での達成率が1回目（6月）と比べて高くなっていた項目 + 体幹トレーニングに挑戦した人の割合



体幹トレーニング

初めての取り組みでしたが、60%以上の方がチャレンジしていました！体幹をきたえると姿勢がよくなるだけでなく、運動面や学習面においてもメリットがたくさんあります。ぜひ継続してみましょう。

うんち

毎日うんちが出る人もいる一方で、「2～3日に1回」といった便秘傾向の人もいる様子でした。排便習慣は改善がなかなか難しいところですが、野菜をしっかり食べてみたり、朝起きたらコップ一杯の水を飲んでみたり、できることからチャレンジしてみ、改善していけたら良いですね。

歯みがき

感染症対策のためにお昼の歯みがきが中止にしていますが、その分、朝晩の歯みがきががんばっている人が増えています。むし菌は、だ液の出にくい寝ているときに増えやすいので、とくに寝る前はしっかり歯みがきができるようにしたいです。



家庭学習

学校から帰ってから家庭学習に取り組んでいる人が増えていました！残念ながら学年で決められた時間（学年+10分）が少しだけ足りず、○がつかない人もいたので、時間も少しだけ意識してみると良いかもしれません。

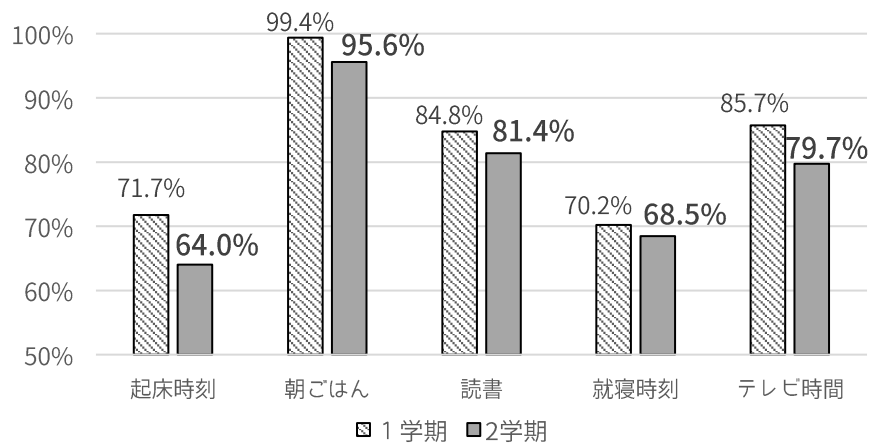


テレビ以外のメディア時間（ゲーム、動画など）

家で決めた時間を守ってメディアを使っている人が増えていました。便利で楽しいメディアを正しく使えるように、家庭でルールづくりをしながら活用できると良いですね。



★全校での達成率が1回目（6月）と比べて下がってしまっていた項目



読書

今回も80%はこえていましたが、前回より少し下がっていました。読書をするといろんな世界に触れることができ、心が豊かになります。ぜひ、いろんな本を読んでみましょう。

起床時刻・朝ごはん

寒くなり、なかなか布団から出づらい季節なためか、起きる時間が少し遅くなる人が多かったです。起きる時間が遅くなると、朝ごはんをきちんと食べる時間や、ゆっくりトイレに行く時間がなくなるため、「**6時30分起床**」を目指してがんばってみましょう！また、朝ごはんは一日のはじまりの大事なエネルギー源です。時間や食欲がなくても、何かしら食べることが、午前中の元気のためにとっても大切です。



就寝時刻・テレビ時間

自分で決めたテレビ時間を守ったという項目が下がっていました。テレビ時間に限らず、すべてのメディアにおいて、使用時間が長い人が、決められた就寝時刻（**低学年21時、中学年21時30分、高学年22時**）までになかなか寝られていない傾向があるように思います。寝る時間を決め、それに合わせて何時まで何をするといい見通しをもって生活できるとより良くなると思います。次回がんばってみましょう！



どうして睡眠が大事なんだろう？

① 脳を休ませることができる！

人は毎日いろんなことを考えるために、意識しないうちにたくさん脳を使っています。起きている間にたくさん使われた脳は、寝ている間に回復します。そのため、十分な睡眠時間がないと、回復が間に合わず、脳がつかれてしまいます。

脳がつかれると…

集中力がなくなる、ぼーっとする、イライラする、やる気が出なくなる、記憶力が落ちる、といったことが起きます。

② 体の調子が整う！

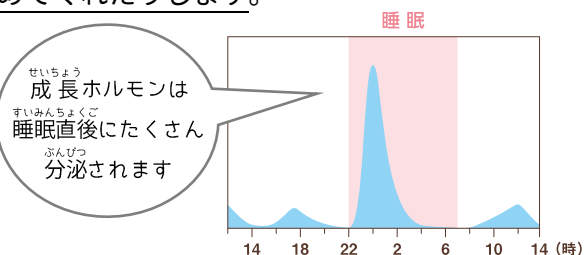
体には自律神経という神経があり、自分が意識しないうちに体のいろんなところに作用しています。睡眠が不足していると、この自律神経の働きが乱れ、体がだるくなったり、頭やおなか痛くなったり、吐き気がしたりします。

【向陽っ子の目標就寝時刻】

低学年21時、中学年21時30分、高学年22時

③ 成長ホルモンが分泌される！

みなさんの成長にかかすことのできない成長ホルモンは、寝ている間にたくさん分泌され、骨や筋肉を成長させて体を育てたり、風邪などとたたかうための免疫力を高めてくれます。



睡眠は心や体の健康のため、また、すこやかな成長のために、とても重要なものです。ぜひ、毎日の睡眠を大切にしてください。

