

# ほけんだより



令和5年7月20日 No4  
向陽小学校 保健室

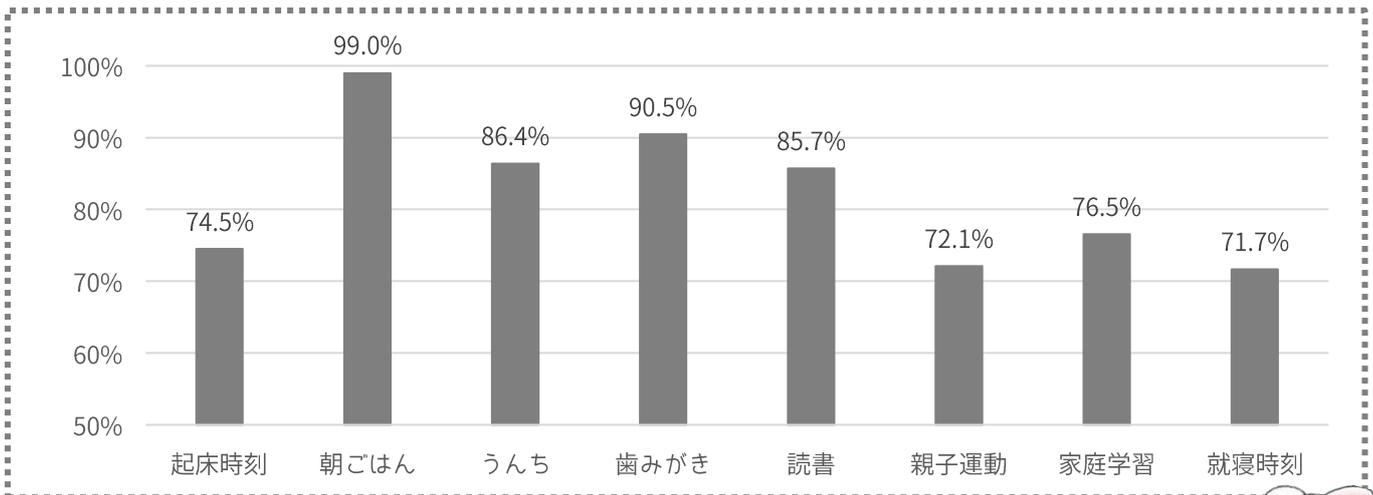
1学期もあっという間に過ぎ、いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。  
夏休みは学校のある日とちがい、多くの時間をおうちで過ごすので、時間の使い方  
を考えていくことが大切です。日中の過ごし方ももちろんのこと、夜ふかし  
や朝ねぼうで生活リズムがみだれてしまわないように気をつけましょう！



## 向陽っ子元気週間チェック結果！

6/22~6/28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。

### ★各項目の達成率



### よかったところ

達成率が80%を超えていた項目は「朝ごはんを食べた」「一日の中でうんちが出た」「朝夕の歯みがきをした」「読書をした」の4つでした。中でも朝ごはんの達成率は99%で、ほぼ全員が毎日しっかり食べていて素晴らしいです！午前中のエネルギーの源は朝ごはんです。毎日しっかり食べて、腸を動かして、そのあとにうんちをする習慣ができるとより良いですね。次回はずばり100%をめざしましょう！

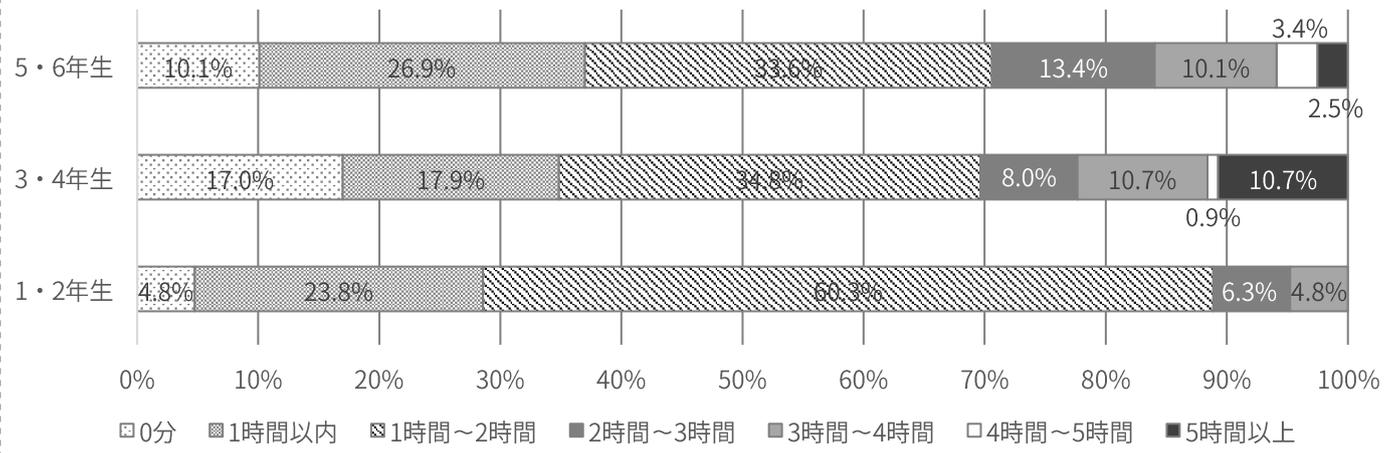
### もっとがんばりたいところ

「朝、6時半までに起きる」「親子運動をした」「家庭学習をした」「学年の目標時間までに寝る」の4つの項目は70%台という結果でした。起きる時間がおそくなると朝の時間にゆとりが持てなくなってしまうので、早起きをするためには、まずは、いつもより少し早めに寝るようにしてみましょう！

また、親子運動については、72.1%という結果でしたが、学校保健安全委員会前の実施率は約50%でした。20%以上も増えていて、素晴らしいです！これからもぜひつづけていってください。



## ★メディアの使用時間



80%近くの方がメディアの使用時間が2時間におさまっていましたが、中には平日でもメディアの使用時間が5時間を超える人もいました。夜おそくまでメディアに触れて就寝時刻がおそくなっている人いたので、決まった時間に寝るために何時にテレビやゲームをやめるか決めると良いかもしれません。



### どうして睡眠が大事なんでしょう？

#### 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

#### ②体の調子が整う！

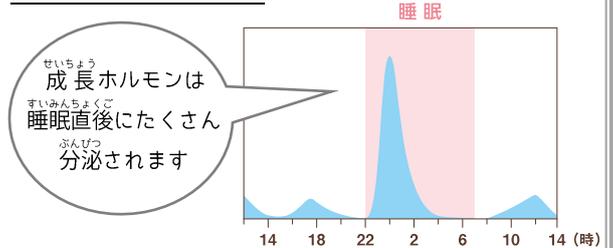
体には自律神経という神経があり、自分が意識しないうちに体のいろんなところに作用しています。睡眠が不足していると、この自律神経の働きが乱れ、体がだるくなったり、頭やおなか痛くなったり、吐き気がしたりします。

#### 【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。



## ～おうちの方へ～

### ◆健康診断結果の通知について

先週、成長の記録「わたしのからだ」と一緒に健康診断の結果を配付いたしました。内容をご確認いただき、健康診断の結果を異常があった際には、ぜひお休みの間に治療を済ませて万全の状態ですぐ2学期を迎えられるようにしていただくと幸いです。子ども達の健康のために、ご協力よろしくお願いします。