

# 青木の風

令和6年7月19日 学校だより NO.5 (文責: 青木小 校長)

## 「学校保健委員会」を開催しました

「健康な体をつくるために大切な早寝早起きや自分とメディアとの関わりを考えよう」をテーマとして、7月9日に今年度第1回目の「学校保健委員会」を開催しました。元気センター委員会の児童が作成した動画を学級ごとに視聴しながら、メディアと睡眠について考えました。



【元気センター委員】

### <動画の内容>

規則正しい生活を送るためのポイント

**「はやね・はやおき・あさごはん・メディアコントロール」**

なぜ、メディアコントロールが大切なのか？

- ・気持ちよくしっかりと寝るため
- ・体を動かす時間を確保するため

メディアコントロールができないと・・・

メディアから出ているブルーライトが脳を興奮させて、夜、しっかり眠れなくなる。その結果、朝、すっきり起きられなくなる。すいみんが足りないと、日中眠くなる。体調がすぐれない。体だけでなく心も不調になる。

★メディアコントロールをして、夜、ぐっすり眠る。日中は、栄養を取り、体を動かして、元気に過ごす。（「ばっちリズム体操」も行いました）

### <子どもたちの感想>

- ・いつもタブレットをずっとやっているから、はやねはやおきができていないから、どうがを見て、あんまりやらないほうがいいことがわかった。（2年生）
- ・動画で説明してもらったことによって楽しく内容が入ってきた。自分は最近、メディアのルールや早寝早起きのルールが守れていないことがあり、「まあ、大丈夫」くらいの軽い気持ちだったけれど、今日の動画でどのようなことが起こってしまうのかを、くわしく知ることができたので、生活を見直してみたいと思った。ぐっすりすいみん&メディアコントロールチャレンジだけでなく、普段の生活にもいかしたい。（6年生）
- ・家でのおくそくは守らないと、朝、起きられなかったり、ねてもすっきりしなかったり、イライラしやすくなることがわかった。きそくたっし生活をするのが、けんこうなからだをつくるのにひつようなのがわかった。（3年生）
- ・最近、目が悪くなったのは、暑い日が続いて外に出ていなくて、スマホやゲーム、タブレットを長い時間やっていたからだとわかった。熱中症対策をしながら、体を動かそうと思った。夏休みになるとメディアをさわる時間が増えると思うから、時計を見て少なくしようと思った。（6年生）

明日から夏休みに入ります。休み中も「ぐっすりすいみん」を意識し、健康に過ごせるよう、メディアとの上手な付き合い方についてご家族で話し合っただけいたらと思います。