



心豊かでたくましく自ら学び続ける青木っ子

青木の風



令和7年7月18日 青木小学校だより NO.6

～児童の活動を中心とした日々の学校の様子は、学校ホームページに掲載しています～

めざせ！健康アンバサダー 心も体もキラッと元気な青木っ子



青木小学校の子どもたちは、日頃から澁滞として、健康に過ごしている様子が見られます。しかし、なかには寝る時間が遅くなってしまったり、朝食を食べられなかったり、運動不足だったりして、元気がなかったり、体調を崩したりしていることがあります。

7月1日に開催した第1回学校保健委員会は2部制で開催し、高学年の部では、元気センター委員が司会、運営を行い、保健アンケートの結果を発表しました。アンケートでは、全校の約2人に1人が「寝る直前まで電子メディアに触れている」と答えており、睡眠が十分取れているか心配な状況でした。そうした状況をふまえて、豊田市健康づくり応援課の保健師さんから、規則正しい生活とメディアコントロールの大切さを学びました。

生活リズムの一番のポイントは「睡眠」！

＜ねむることの大切さ＞

- ・体の疲れをとる
- ・心が落ち着く
- ・からだを成長させるホルモンが出る
- ・頭の疲れを取って覚えたことを整理する

＜メディアのお話＞

- ・メディア（テレビやゲーム）は眠りの邪魔をする（ブルーライトは目によくない）
- ・テレビやゲームをし過ぎると、集中力が低下したり、落ち着かなくなり、わけもなくイライラしたりすることもある

＜ゲームの時間と平均正答率の関係＞

令和6年度の全国学力・学習状況調査では、1日あたりのメディア使用時間が3時間以上と回答したのは小6で20.5%上り、利用時間が長い児童ほど正答率が低い



きらちゃん健康アンバサダーである子どもたちは、学校保健委員会で学んだことや気づいたことを家族に伝える活動を行いました。

明日から夏休みが始まります。学んだことを生かして、自分でルールを決め、自分の心と体の健康を大切に過ごせる夏休みになりますよう、心から応援しています。



【心がリラックスする体操をする子どもたち】