

令和8年2月2日

大林小学校 保健室

寒さが一番厳しい時期になりました。みなさん、元気に過ごせていますか？寒さが厳しく、心も元気がないことがあるかもしれません。心が疲れてしまった人は一息つく時間を大切にして、無理せず過ごしていきましょう。

大林小学校ではインフルエンザのB型にかかる人が増えてきました。12月ごろに流行したA型にかかった人も、B型にかかることがあります。予防をしっかり行っていきましょう。



がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行いました

12月4日にPTA教養・保育委員の方と、学校医の船橋先生をお招きし、学校保健委員会を行いました。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけるにはどうしたらよいかを話し合いました。ご家庭で以下のようにルールを作ったり、工夫したりしているという話をいただきました。



★スマホやタブレットは夜9時までに終わるようにしている。自分の部屋にも持ち込まない。リビングに置いておくルールになっている



★毎朝お弁当を作っているので、同じものを朝ごはんに出している

★次の日の用意をしておいて、朝は余裕のあるようにしているなど

「睡眠の大切さについて」学校医の船橋先生より

・不規則な睡眠リズムによって体内時計が乱れる。そうすると免疫機能が落ち、体調を崩しやすくなる。将来、がんのリスクが高まる。

・睡眠不足になると、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減る。そうすると肥満につながる。また、昼間の疲労感が強くなり、運動をしなくなるため、さらに肥満につながる。

・小学生は9~10時間寝るのが望ましい。起きる時刻をきめて、そこから9~10時間寝るためには何時に寝たらよいかを考えるとよい。

～睡眠の質を上げるには？～

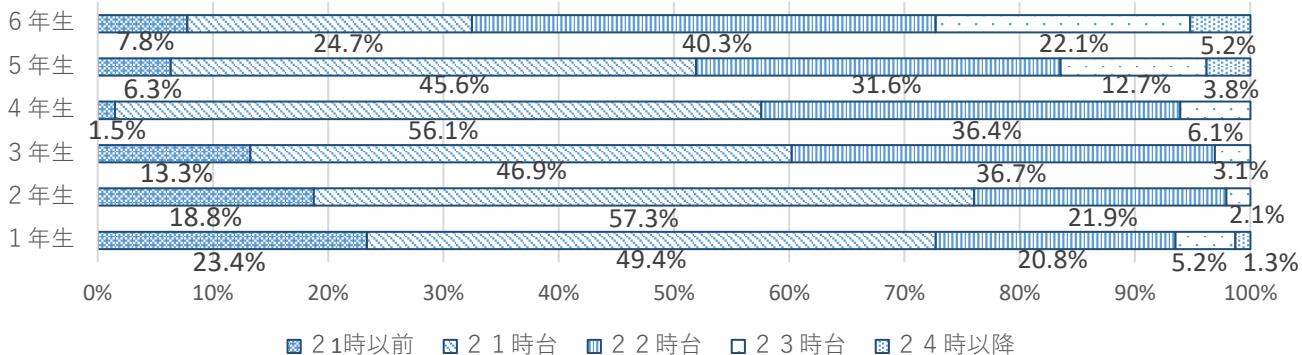


★まずは、量を確保する。寝るのが遅い人はいつもより30分早く寝てみよう

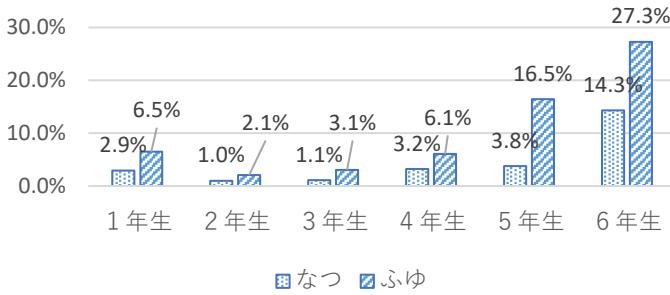
★環境を整える。できるだけ部屋を暗く、静かにして、快適な室温にする。



ねたじかん



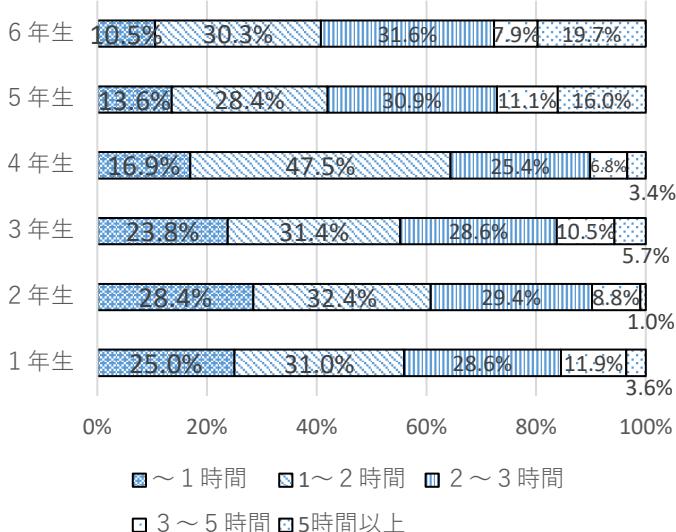
23じよりあとにねたひと



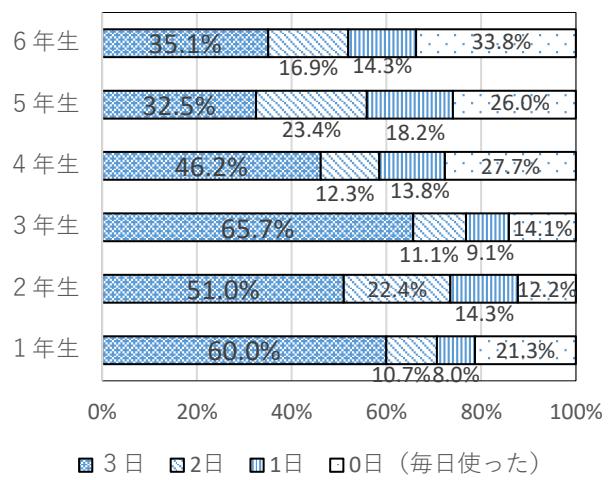
高学年になるほど寝た時間が遅い人が多く、中には午前2～3時に寝たという人もいました。

また、夏の生活レベルアップ大作戦の時と比べて23時以降に寝た人がどの学年でも増えています。生活リズムを大きく崩さないようにしたいですね。

メディアをつかったじかん



ねる1じかんまえにメディアをやめたにっすう



ゲームに熱中してしまったり、SNSをなんとなくがめていたりして、使う時間が長くなっていますか？使う時間を決めて、自を休める時間がとれるとよいですね。メディア以外にも読書をする、絵を描く、カードゲームをする、外で遊ぶなどの楽しみがあると自然と使う時間が減るかもしれませんね。

