

ほけんたより

平成28年12月2日

磯部小学校

保健室



第2回 学校保健委員会の報告

12月1日(木)、今年度2回目の学校保健委員会を開催しました。5限には、保健師の岩田 真由子 様においていただき、健康教室を行いました。下記に、その様子を報告します。



講話

「寝る前の生活をふり返ろう」というテーマで、寝る前のメディア接触の影響についてお話していただきました。

眠っている間に、体を休ませたり、心と体の調子を整えたりしているホルモンの働きや、ゲームが目や脳に与える影響のなどを学びました。

また、寝る時刻が近づいたら静かな環境に移ること、メディア使用のルールを決めて守ることが大切だと学びました。

ワークショー

生活習慣のアンケート結果を基に、生活実態別のグループを作り、話し合いをしました。一人ずつ自分の生活をふり返って気付いたことを発表し、共通する生活課題を解決するための方法を考えました。

グループ①

課題 テレビの時間が長い！

解決策

- ・必要な時以外はテレビを消す。
(食事中・勉強中は消す。)
- ・読書の時間を増やす。

グループ②

課題 テレビを見ている時間が長い

解決策

- ・見る番組を減らす。
(2~3日で、1つまたは2つ。)

グループ③

課題 ゲームやネットの時間が長い

解決策

- ・お家の人に声をかけてもらう。

グループ④

課題 ねる時間がおそい。

解決策

- ・ゲーム・テレビを8時にやめる。
- ・9時に布団に入る。
- ・6時30分に起きる。

グループ⑤

規則正しい生活ができている。

実践していること

- ・平日はゲームをしない。
- ・ねる前は、テレビを見ないで本を読んでいる。

グループ⑥

規則正しい生活を継続する。

- ・9時までに布団に入るためにテレビの時間を少なくする。(ねる30分前にはやめる)
- ・テレビの時間を減らすために、読書の時間を増やす。

お願い

12月2日~11日まで、いきいき生活運動の取組を行います。つきましては、たよりと一緒に健康教室の資料を添付いたしました。ご一読いただき、ご家庭でもお子さんにお声がけください。