

すくのび



おうちの人と一緒に読みましょう

令和4年1月28日

中能生小学校 ほけんだより

No. 1 4

けんこう しゅうかん はじ 健康づくり週間が始まります

1月31日(月)から2月6日(日)まで、3学期健康づくり週間です。健康づくり週間は、いつもより健康に気をつけてすごします。今回、かがやきカードはありません。自分の生活をふり返って、自分のめあてを決め、そのめあてが達成できるようにするという、各自の意識がとても大切です。

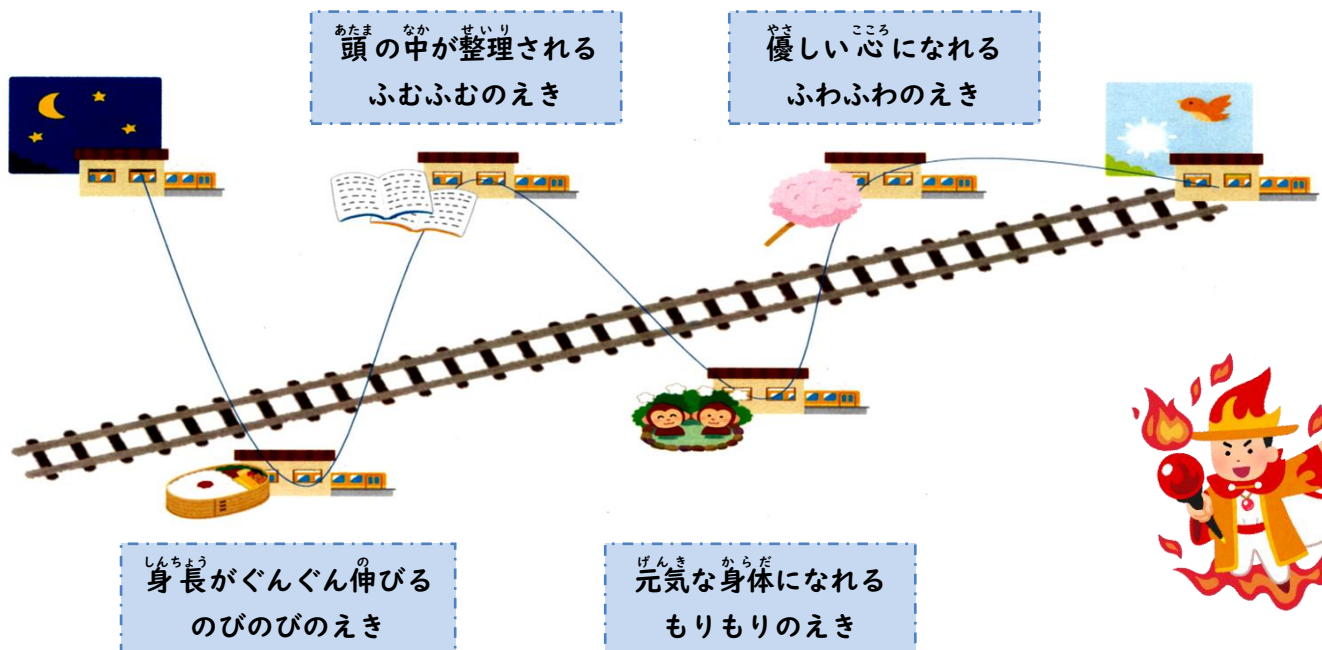
27日(木)のつくしっ子タイムの「睡眠列車に乗りこめ～レンコクさんとの旅～」で学んだことをいかしましょう。2学期のときのように、誘惑の鬼に負けないでくださいね！

じょうず すいみん 上手に睡眠をとるコツ

- ・朝、朝日をあびる(起きたら、カーテンを開ける)
- ・昼、太陽の光をあびる(休み時間は積極的に外に出て、身体を動かして遊ぶ)
- ・夜、光をあびない(寝る1時間前には、電子メディアの使用をやめる)



「朝・昼・夜の光とのつき合い方」に気をつけて、睡眠列車に乗り遅れないようにする！
睡眠列車に乗ると、4つの駅に停まることができ、心も身体も元気に、朝をむかえることができます☆



* 保護者の皆様へ *



○健康づくり週間について

- ・自分の生活を振り返り、健康に気を付けた生活を送ることができるよう、各学期に1回ずつ、健康づくり週間を実施します。
- ・3学期は1月31日（月）～2月6日（日）に、生活リズムと歯みがきに重点を置きます。
- ・現在、流行している感染症の予防にも、「規則正しい生活習慣を送ること」は重要な役割を果たします。
- ・よい機会と捉え、是非お子さんと一緒に、各ご家庭の電子メディアの使用時間や寝る時刻の見直しや確認をしてみてください。
- ・保健体育委員会では、2学期の健康づくり週間の結果を振り返り、めあてを達成するために何を頑張るのかを決めました。お子さんのお家での過ごし方の例として、紹介します。

～保健体育委員会の児童が頑張ること～

- ・早く起きるために、寝る1時間前にはテレビを消します。
- ・いつもより運動するために、休み時間に身体を動かして遊びます。
- ・メディア時間を減らすために、自学に取り組んだり、本を読んだりします。
- ・メディア時間を守るために、時間を確認しながら生活します。



コラム 光を制する者は、睡眠を制する！

眠っている時間は、「心と身体のメンテナンス」の大切な時間です。朝・昼・夜、それぞれの光と上手に付き合うことで、睡眠の質が上がり、健康を保つことができます。

○朝…朝日を浴びることで、体内時計が活動モードに切り替わります。活動モードで1日を元気に過ごすことができます。そして、身体が疲れ、寝つきがよくなります。

○昼…太陽の光を浴びることで、脳内でセロトニンという物質がつくられます。夜になると、このセロトニンが眠気ホルモンに変化し、寝つきがよくなります。

○夜…スマートフォンやタブレット、テレビ、ゲーム機の画面から出るブルーライトという強い光を浴びることで、脳を興奮させてしまいます。身体が疲れていても、脳が興奮していると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅かったりします。そのため、ブルーライトの光を浴びないことが大切です。