

学校保健委員会を開催しました

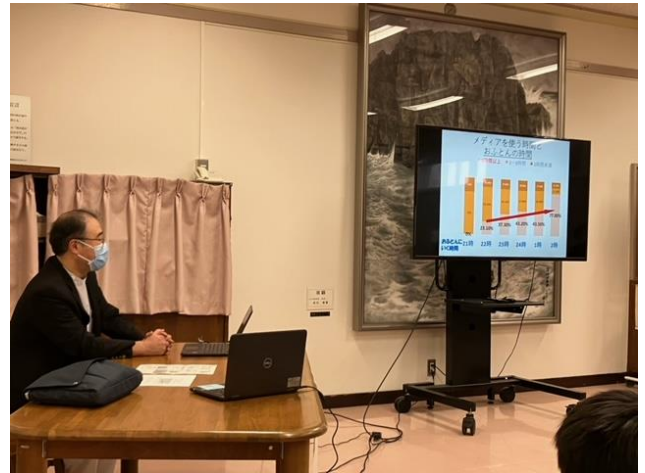
—寝つきをよくする方法を知って、朝から元気な成美っ子を目指そう—

6月に行った「とやまゲンキッズ作戦」の結果、就寝時刻が遅い、テレビ・ゲーム・インターネットの時間が長い、朝からあくびが出る、ぐっすり眠れないと答えている児童が、昨年度よりも増えていることが分かりました。

そこで、健康安全委員会の子供たちは、「どうすれば成美っ子が、朝から元気に活動ができるようになるのだろう」と考え、自分たちで調査活動を行ってきました。学校保健委員会では、その結果を知らせ、寝つきをよくする方法を全校に伝えました。(詳細については、11月28日に配付した、学校保健委員会資料のとおりです)

当日は、学校医の市村昇悦先生をお招きし、学童期に日光に浴びることの大切さや、携帯やタブレットのブルーライトによる脳への影響について、詳しく教えていただきました。

学校保健委員会の様子



学校保健委員会の感想

- ・太陽に当たることが、健康によいと知らなかった。昼間に、外で思いっきり遊びたい。
- ・メディアの時間を少なくしたい。きちんと時間を見て行動したい。
- ・朝ごはんは、赤と黄色の食品しか食べていないことが多い。赤・黄・緑の食品をバランスよく摂りたい。
- ・勉強も大事だけれど、寝ることは、もっと大事だなど改めて思った。
- ・ブルーライトが、睡眠の邪魔をするということを初めて知った。
- ・メディアは楽しいものだけれど、使い方を間違えると危険でもあると分かった。
- ・ブルーライトの、脳への影響は知っていたけれど、運動量や栄養バランスも大事だと分かった。
- ・睡眠や脳のことについて知り、早く寝ることを心掛け、元気な体で学校に行きたいと思った。
- ・家族にも協力をしてもらって、寝る30分前には、メディアを控えたいと思った。



5日間取り組んで思ったこと、これからも続けていきたいこと

- ・体を動かして遊ぶことと、いろいろなものをバランスよく食べることを続けていきたい。
- ・家族団らの時間を過ごすことができた。
- ・朝6時に起きて、朝食をしっかり摂ると眠気がとれ、授業に集中できた。
- ・毎日、しっかり睡眠をとると、すっきりして気持ちが前向きになった。
- ・寝る30分前にメディアをやめたら、しっかり眠ることができて、朝から夜まで元気に過ごすことができた。
- ・寝る30分前に、メディアを控えると、すぐに眠ることができた。そして、朝にラジオ体操をすることで、すっきりとした1日を迎えることができた。
- ・朝ごはんをバランスよく食べると、頭がすっきりして、勉強に集中できた。これからも続けていきたい。



学校保健委員会の感想では、健康安全委員会の発表や市村先生のお話から、早く寝ることの大切さはもちろんのこと、運動や栄養バランスのサイクルが大切であることに気付き、これまでの生活習慣について考えている子供たちが多くいました。

また、5日間の実践では、自分の目当てを達成しようと取り組む姿が多く見られ、「気持ちが前向きになった」「1日元気に活動できた」「授業に集中できた」等、実感を伴った感想が多く寄せられました。今後も、自身の健康を意識しながら生活する姿を期待したいと思います。ご家庭での温かいご支援、言葉がけをありがとうございます。今後も、ご協力をよろしくお願いします。

冬休みも生活リズムを崩さず過ごそう

何かと行事が多く、生活が乱れがちな時期です。何となくだらだら過ごすのではなく、計画を立てメリハリのある生活を送りましょう。

 <p>決まった時間に起きよう</p>	 <p>朝ごはんを毎日食べよう</p>	 <p>適度に体を動かそう</p>
 <p>お手伝いをしよう</p>	 <p>テレビ・ゲームは時間を決めよう</p>	 <p>早寝をしよう</p>

1月の保健行事

- 10日(水) 身体測定 … 1・2・3年
- 11日(木) 身体測定 … 特・4・5・6年
- 17日(水) 視力検査 … 1・2年
- 18日(木) 視力検査 … 3・4年
- 19日(金) 視力検査 … 特・5・6年

