

# すこやか

豊橋市立高根小学校  
令和5年6月26日  
ほけんだより No. 6



## がっこう ほけん いんかい 学校保健委員会をおこないました！

6月23日（金）の5限に3～6年生を対象に学校保健委員会を行いました。テーマは「ぐっすりすっきり高根っ子！～睡眠の大切さを知ろう！～」です。

### ① ほけん いんかい じどう はっぴょう 保健委員会の児童による発表



- ちゃんと眠ると、体の働きがよくなったり、勉強に集中できたり、気分が落ち着いたりする。
- 昼間の明るい光が自から入ると、夜になったときに頭から眠くなるような信号が出る。
- ねる前に熱いお風呂に入ったり、激しい運動をしたりすると、目が覚めてしまう。

大きな声でとても立派に発表できました。保健委員のみなさん、お疲れ様でした！

### ② 愛知健康フラザ 榎原先生による講演

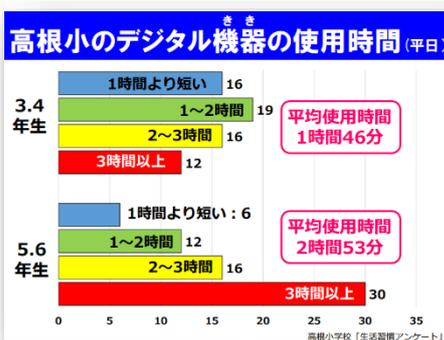
こんなお話がありました！

しっかりねるといいことたくさん！

からだを成長させる 記憶を定着させる

しっかりねると... 疲れがとれる

からだ が元気に！ ころも元気に！



メディアはねる1時間前まで！

小学生は9～11時間ねるとよい！

ストレッチ、覚えているかな？

良い睡眠をとるための生活習慣

1日の生活の流れでみてみよう！

朝：太陽の光を浴び、朝食を食べる

昼：からだをよく動かす

夜：お風呂は早めに入る

寝る：寝る1時間前からデジタル機器の画面を見ない

平日も休日も同じ時間に起きる・ねる

不安や緊張を溜めこまない

疲れない

カフェインを控える

激しい運動はしない

寝るしやすい環境を整える

頭のかたむきと首への負担

0度 4～5kg, 15度 12kg, 30度 18kg, 45度 22kg, 60度 27kg

頭が前にかたむくほど、首への負担が大きくなる。27kgは小学3年生の平均体重と同じくらい

# ぐっすりすっきりウィーク 始まります！

3～6年生は学校保健委員会で、小学生は9～11時間くらいすいみんが必要だということや、すいみんにはたくさんの役割があるということを学びました。そこで、6月26日(月)～30日(金)を「ぐっすりすっきりウィーク」として、チェック活動を行いたいと思います。

## 3～6年生が対象です！

### やること①

家族と話し合っ、ねる時刻を守るために、帰ってからの過ごし方を決める！

例) メディアはねる1時間前にやめる  
宿題とお風呂は早めに終わらせる など

### やること②

26～30日の間、すいみん時間は青で、家でメディアを使った時間は赤で色をぬろう！

※メディア：スマホ、タブレット、ゲームなどインターネットにつながるものすべて

### やること③

(1)で家族と決めた過ごし方を守れたら、カメラのイラストに好きな色をぬろう。守れなかったらぬりません。

### やること④

30日(金)に家に持ち帰り、自分の反省とおうちの方からのコメントを記入してもらいましょう。7月3日(月)に提出です！

ぐっすりすっきりカード

年 番 名前

(1) ねる時刻を守るために、帰ってからの過ごし方を家族の人と話し合ひましょう。  
9時半までにねる！

(2) すいみん時間と、メディアを使った時間(学校以外)を記録しましょう。  
例) すいみん時間には青、メディアを使った時間には赤で色をぬりましょう。

6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

(3) (1)で家族の人と話し合っ決めてた過ごし方は、毎日守れましたか？  
守れたら、カメラのイラストに好きな色をぬりましょう。守れなかった日はぬりません。

6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)

気づいたこと、がんばったこと、反省  
おうちの方から

7/3(月)

### 保護者の方へ

ぐっすりすっきりウィークを6月26日(月)～30日(金)に実施します。帰ってからの過ごし方を保護者の方と話し合っ決めていただく欄があります。お子さんと一緒にメディアの使い方やルール、睡眠時間など、ご家庭で見直す機会にしてください。また、後日チェックカードを持ち帰ります。励ましの言葉等いただければと思います。お忙しい中とは思いますが、よろしくお願いいたします。

