ひだまり

ほけんだより　№4
上市町立陽南小学校
令和４年７月１日

６月 10 日（金）に、学校保健委員会を行いました。テーマは「ねむりのパワーを見つけ出そう！」です。子供たちはねむりの効果やぐっすり眠るための方法について学ぶことができました。

ご家庭では、親子で睡眠について話すことはできましたでしょうか？

提出していただいた感想には、親子で睡眠についての約束を話し合った様子が垣間見られるものもありました。この機会に、子供たちにとっても、大人にとっても大切な睡眠について話し合ってみてください。

〈学校保健委員会の感想より〉

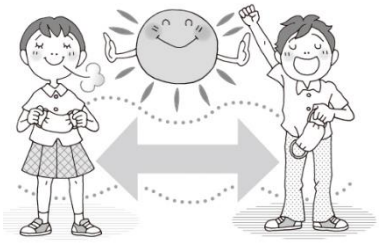
子　供
- 学校でねむくならないように、早ね早起きをしようと思います。
- ねむらないと、悪いことやいやなことばかりなので、これからはちゃんと同じ時刻にねむるように気を付けたいなと思いました。

- 運動の選手もすいみんを大事にしていると聞いて、すいみんのパワーはすごいのだなと思いました。
- 私はねむる時間が長いと成績が上がるなど、いいことがたくさんあると聞いてすごいなと思いました。ねむる時間が短いとかぜをひくなど病気になりやすいと知ったので、ねむることはすごく大事だと分かりました。

保護者
- よく眠ることで、体が強くなり、勉強もよくできて、学校生活も元気に楽しく過ごすことができると分かり、いつもより早く寝るようになりました。寝る 1 時間前には動画やゲームを見ないと約束しました。
- 睡眠をしっかりとることで、疲れがとれるだけでなく、集中力や記憶力、体の免疫力を高める効果があると知り、改めて大切さを認識しました。
- 眠ることの大切さがよく分かりました。土日などのお休みの日であっても平日と同じような生活リズムを維持して早寝早起きを心がけるように注意しようと話し合いました。就寝時刻のグラフから、我が家はよくないグループに入っていたので、よいグループに入れるよう、生活リズムの改善に取り組み、健康と学力アップを目指したいです。

暑い季節を健康に過ごすために

これから、増々暑い日が続きます。学校では熱中症予防のため、登下校時、運動時、外での活動時はマスクを外すように指導をしています。ご家庭でも、屋外での活動時等にマスクを外すよう声かけをお願いします。

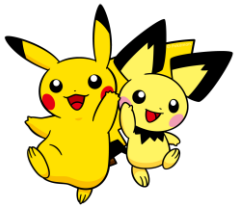


また、汗拭き用のタオルがなく衣服で汗をふいている子も見られます。

タオルや下着の替え等、汗の始末をするための物品の準備もよろしくお願いします。

ねむりのパワーをゲットできたかな？

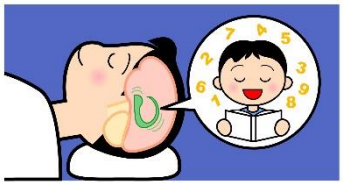
6月に1回目の『ねむりのパワーをゲットの日』が終わりました。
早く寝るために、メディアの時間を決めたり、寝る前の用事を早めにすませたり、がんばっている様子が分かりました。
十分な時間ぐっすりねむることでもらえる「ねむりのパワー」は、どんなものだったかおぼえていますか？



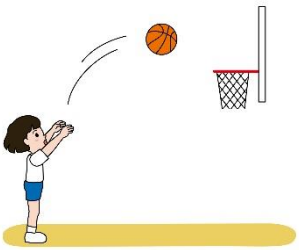
骨や筋肉など体を育てる

病気になりにくい
元気な体になる

勉強したことを
しっかりとおぼえられる



集中することができる



やる気が出る
失敗しても立ち直れる

楽器や絵、運動などが
上達しやすい

ねむりのパワー

たくさんの『ねむりのパワー』をゲットするために、『ねむりのパワーをゲットの日』ではなくても、早く寝るようにしましょう。
今のあなたや未来のあなたにとって、そのパワーはきっと役に立ちます。