

※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまに伝えてください。

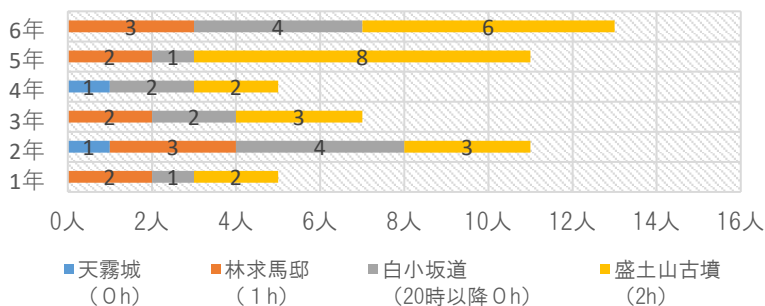
令和5年12月 冬休み号
白方小学校 保健室



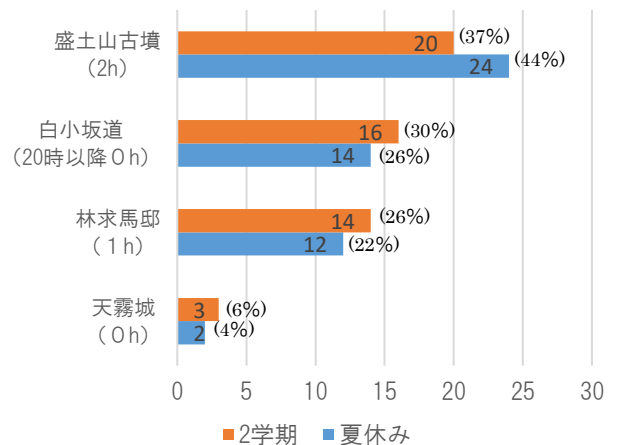
メディアコントロールチャレンジの結果について

いつも保健活動にご協力いただきありがとうございます。2回目は、夏休み期間中の親子で決めた7日間、3回目は10月23日～29日の7日間で実施しました。長期休み中の取り組みは初めてだったこともあり、児童の実態を知ることができました。夏休みは、自由時間が平日と比べ長いことから、1日2時間のコースを選んだ児童が多く、学年別の達成率は低い傾向がみられます。2学期は、夏休みより厳しいコースを選んだ児童が多く、学年別の達成率も高いことがわかります。自分で選んで取り組もうとする姿勢がうかがえます。3学期にも取り組みがあります。4回全て達成した児童には、メディアコントロールできたで賞（表彰状）を渡す予定ですので、楽しみにしておいてください。

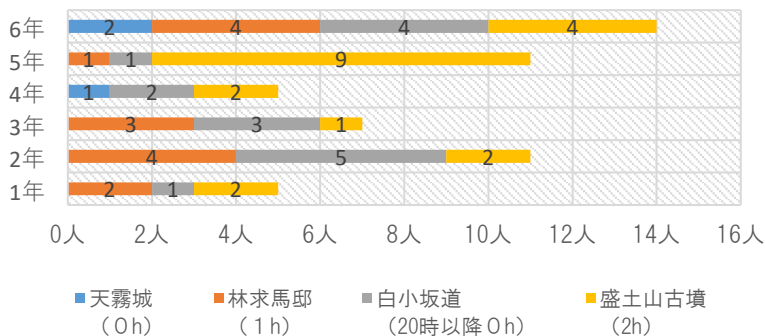
夏休みに取り組んだコース



夏休みと2学期に選んだコース

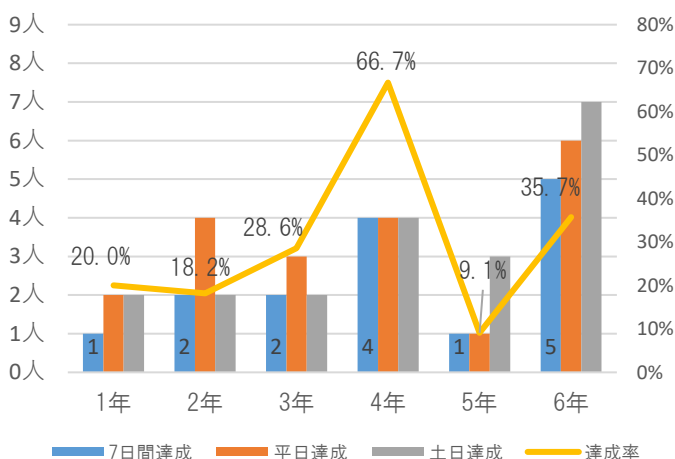


2学期に取り組んだコース

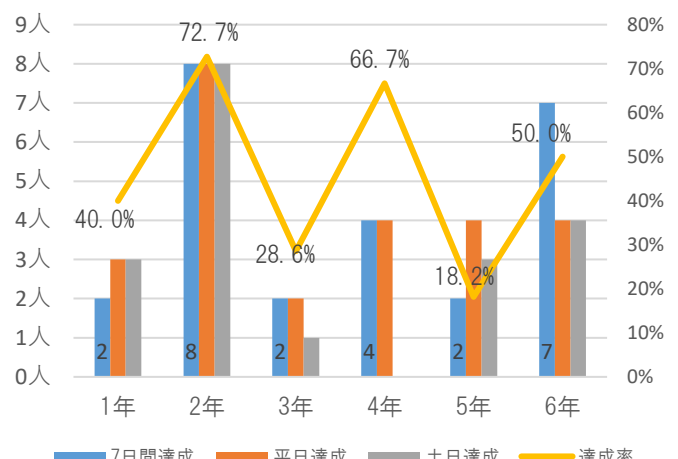


冬休みに向けて、メディアとの上手な付き合い方を考え、自分のよりよい生活リズムについて見つめなおす機会にしてほしいと思います。さらに、メディア使用の自己管理能力を高めるために、ルールの確認や生活リズムについて親子で話し合ってほしいと思います。

夏休み学年別
メディアコントロールチャレンジ達成者



2学期学年別
メディアコントロールチャレンジ達成者

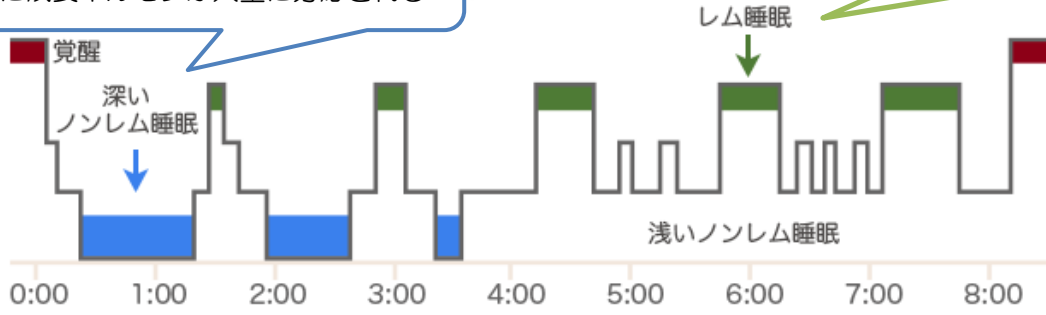


睡眠のサイクルについて

レム睡眠とノンレム睡眠

ノンレム睡眠：脳が休んでいる睡眠
この時に成長ホルモンが大量に分泌される

レム睡眠：体を休める睡眠
日中の情報や記憶の整理
夢を見ることが多い



厚生労働省 e-ヘルスネットより引用

学年別の就寝時刻は、

1・2年生 21時まで、3・4年生 21時半まで、5・6年生 22時までが理想です。

睡眠中のレム睡眠とノンレム睡眠によって、私たちの脳と体はリフレッシュされています。

ノンレム睡眠とレム睡眠は90~120分のサイクルを交互に繰り返しながら朝を迎えます。

眠ってから最初の深いノンレム睡眠のときに成長ホルモンの分泌が最も多くなります。

成長ホルモンをたくさん分泌するためには、深い眠りが訪れるよう環境を整えることがおすすめです。そのための環境を整えるポイントを3つ紹介します。

- ① 寝る直前までネットやゲームをしない。(目に強い光を入れない)
- ② 昼間しっかりと外で元気に体を動かす。(太陽の光を浴びる)
- ③ お風呂上りに軽いストレッチをする。(体の血流を良くする)

小学生の時は、ぐんぐんと成長する大切な時期です。深く眠れるように、寝る30分~1時間前にはメディアの視聴をやめるように声かけをお願いします。



2つのカゼ インフルエンザ シェルでチェック! 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう (はい1点、いいえ0点で計算します)

免疫レベルはどれくらい?

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



ゾーン

注意が定まらない

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意が足りないかな? 免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

ゾーン

パツチッ! 元気ヒーロー

ウイルスがからだに入るのをパツチリ防げています。もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!

ゾーン

どっちもダメ

冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!

ゾーン

生活を生活カイゼン見おろす

ウイルスへの注意はパツチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかかりやすいかも

冬休み中も規則正しい生活を送りましょう。生活リズムをくずさずに過ごすことが、ウイルスに負けない体をつくるために大切なことです! 外から帰ったら、しっかり石けんで手を洗いましょう。室内の換気と適度な湿度を保ち、咳エチケットで感染症の予防対策をお願いします。