

ほけんだより

学校保健委員会
特別版

2023.12.22
明治小 保健室

12月5日(火)に校内で学校保健委員会を行いました。今回は、株式会社西川のスリープマスター萩野裕大先生をお招きし、全校児童のみなさんへ「すいみんの大切さ」をテーマにお話をいただきました。すいみんに関するクイズを交えながら、“ぐっすりねむるコツ”を楽しく学ぶことができました。

明治小のみんなの事前アンケートより…

学校がある日とお休みの日のすいみん時間を比べるとお休みの方が「**すいみん時間が短い**」ことが分かった。



【すいみん時間が短い日がつづくとき…】

- つかれがとれない
- 集中する力や覚える力が下がる
- 太りやすくなる
- 病気にかかりやすくなる



「すいみん不足」より「しっかりすいみん」の人のほうが、スポーツの成績がよいそうです!!

ストレッチと呼吸法のやり方について、保健委員さんがまとめてくれました!(プリント見てね♪)

【ぐっすりねむる3つのポイント】

- ①きそく正しい生活リズム
 - ・朝起きたあと、光をあびる
 - ・決まった時間に朝ごはんを食べる
- ②ねる前のリラックス
 - ・食事と運動は2~3時間前までに
 - ・ゲームやSNSはねる前にはしない
 - ・明るさを調節する
 - ・ねむりの自分ルールを決める(パジャマ・ストレッチ・呼吸法)
- ③自分に合った寝具を選ぶ
 - ・マットレスやまくらを見直す

～みんなの感想(一部)～しっかりお話が聞けて、良い学びが多かったようですね♪

- ☺ さいきんしっかりねむれてなかったので、しっかりねむるコツをしれてうれしかったです。
- ☺ 寝る1~2時間前にはゲームなどをなるべくさけるようにしたいです。そして朝にはちゃんと朝ごはんを食べて日光の光を浴びるように頑張ります
- ☺ 毎日毎日ぐっすり眠ることができなく、体がコツたり疲れが取れなかったりしていました。ですがこの講話を聞いてから、睡眠のコツなどが知れました。すごく自分のためになってよかったですと思いました。それから家族にもこの講話でわかったことを伝えて、家族みんなで健康に過ごしたいと思いました。

明日から、みんなが待ちに待った冬休み。楽しみなイベントがたくさんありますが、「すいみん」を意識して、毎日元気に過ごしてくださいね!