

# ほけんだより

日中も涼しい時間が増え、秋らしさを感じるようになりましたね。今月はよいよ運動会。練習が続きますが、水分補給や汗の始末をしっかりと、元気に運動会を迎えましょう。

## 10月の保健目標

### ★目を大切にしよう★

### 目にやさしい生活をしよう

10月10日は  
目の愛護デー



人は、日頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているとされています。大切な目を守るために毎日の生活の中でできることを紹介します。

#### 適度な明るさと正しい姿勢



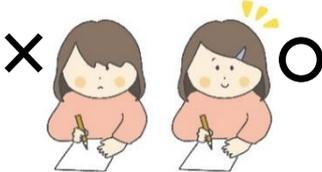
- ・部屋の明かりをつけよう。
- ・背筋を伸ばそう。

#### 長時間のメディア使用をしない



- ・平日の使用は2時間まで。
- ・30分に1回は遠くを見て目を休ませよう。

#### 目にかからない前髪



- ・切る、ピンでとめる、結ぶなど、工夫してみよう。

#### 十分な睡眠時間



- ・1日9～11時間は寝よう。
- ・毎日決まった時刻に寝て、生活リズムを整えよう。

## 運動会に向けて・・・

10月14日は、よいよ運動会！これからの練習や本番を、けがなく元気に過ごすための6つのポイント。みなさんはできていますか？自分の生活を振り返って、チェックしてみましょう。

<p>てあし つめ き 手足の爪を切る</p>	<p>じぶん あし 自分の足に 合う靴をはく</p>	<p>あせ 汗をかいたら きちんとふく</p>	<p>あさ 朝ごはんを しっかり食べる</p>	<p>こまめに 水分補給をする</p>	<p>じゅんびうんどう 準備運動を する</p>
-----------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------	----------------------------------

# 保護者の方へ

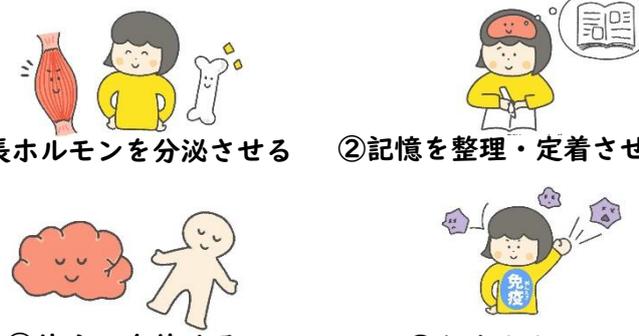
## マイベスト生活リズムをつくろう！ ～睡眠を通して～

「マイベスト生活リズムをつくろう！～睡眠を通して～」をテーマに9月21日（木）に本校で舟橋村地域学校保健委員会を行いました。前半は、富山大学名誉教授 神川康子先生に「マイベストな睡眠・生活習慣をつくろう！」と題し、ご講演いただき、3年生～6年生が参加しました。後半は、小学5年生と中学2年生が睡眠に関わる生活習慣を振り返り、課題と解決方法について話し合いました。

### ♥ 睡眠は命の総合メンテナンス ♥

神川先生のご講演の中で「睡眠は命の総合メンテナンス」という言葉がありました。睡眠不足は心身の不調や身体疾患の誘因、作業・学業能率の低下を引き起こすだけでなく、子供の場合は心身の成長を阻害させてしまうそうです。講演で教えていただいた内容を紹介します。

#### 睡眠の役割

- 
- ①成長ホルモンを分泌させる
  - ②記憶を整理・定着させる
  - ③体や心を休める
  - ④免疫力をつける

#### 光と睡眠の関係

- 朝の光…体内時計を昼モードにセット！  
夕 闇…体内時計を夜モードにセット！  
夜の光（寝室の照明、睡眠前の液晶画面）  
…脳は朝と勘違いし、体内時計が乱れる
- ・寝つきが悪く、朝起きられない。
  - ・イライラ、疲れやすい
  - ・頭痛、だるさ

#### 脳とメディアの関係

メディアからの多くの情報

- ・映像 ・光
- ・音 ・内容
- など

“ながら使用”で脳はパンク寸前！！

- 〇〇しながらの使用
- 例) 食事中、トイレ中
- 入浴中、ベッドの中など

脳は本来、1つのことしかできない

“ながら使用”をやめて、脳を休める時間を確保する

<脳過労>

- ・感情がコントロールできず、イライラする
- ・記憶力・思考力の低下

#### 必要な睡眠時間は9時間～11時間

小学生に必要な睡眠時間は9時間～11時間です。習い事等によって、各家庭の生活のリズムやルーティンがあることと思います。今年度の学校保健委員会では「〇時に寝る」などの目標ではなく、子供たちがそれぞれの生活に合った“マイベスト”な生活リズムを見つけて実践することに取り組んでいます。ご家庭でも親子で生活を振り返ったり、マイベストな生活リズムについて話すきっかけになればと思います。