

# 保健だより

健康作り大作戦！

令和6年6月14日（金）

多古町立中村小学校 保健室

特別号（おうちの人とよみましょう。）

## 健康づくり大作戦！はじまるよ！

合い言葉は「早寝・早起き・朝ご飯・上手にメディア」

令和6年度のテーマ

「メディアと上手につきあって、睡眠をたくさん  
とろう！ ～寝る子は育つ～」



### \*来週は「健康チャレンジ週間」です！

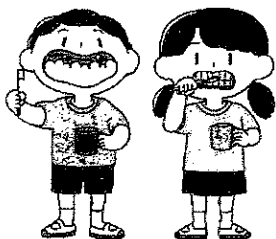
健康チャレンジ週間とは、生活習慣チェック表にある28項目を意識して過ごす期間です。子供たちの規則正しい生活習慣の定着を目指し、平成27年度から実施しています。項目は、裏面にありますので、確認してください。その後、生活習慣チェック表を記入します。

1週間元気に過ごせるように、御家庭でも声掛けや御協力をよろしくお願いします。



### 中村小の「早寝・早起き・朝ご飯・上手にメディア」の目標

- 朝は6時までには起きて、朝ご飯をしっかり食べましょう。夜は1・2・3年生は、9時までには寝ましょう。4年生は、9時30分までに寝ましょう。5・6年生は、10時までには寝ましょう。
- 朝ごはんは、「主食（ごはん、パン）を必ず食べる。おかずや飲み物もとる」ようにしましょう。
- ゲームや各メディア（テレビ・パソコン・タブレット・スマホ等）の使用は、寝る時刻の1時間前までにしましょう。



#### <今後の予定>

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 健康チャレンジ週間   | 6月17日（月）～6月21日（金） |
| 生活習慣チェック表配付 | 6月21日（金）          |
| 生活習慣チェック表記入 | 6月22日（土）～6月23日（日） |
| 担任へ提出       | 6月24日（月）          |

### ☆ゲームやメディアの使用は、寝る時刻の1時間前までにして、早く寝るようにしましょう☆



ゲーム・テレビ・スマートフォン等から発せられるブルーライトは睡眠の質の低下につながります。寝る前にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのが辛いといった状態を引き起こします。また、メラトニンは、体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれるため、成長期には特に必要なものとなります。

また、睡眠の効果は成長ホルモンの分泌だけでなく、疲れをいやしてくれたり、記憶の整理をしてくれたりするので、病気になりにくくなります。睡眠時間を長くすることで、勉強したことが記憶として残るようになります。よって、「寝る子は育つ」なのですね。

うらへ

か き こうもく いし き しゅうかん きそくただ す  
下記の項目を意識して、1週間を規則正しく過ごしましょう。

|            |    |                                                                                                   |
|------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| すいみん<br>睡眠 | 1  | あさ お<br>朝、すっきり起きられる。                                                                              |
|            | 2  | あさ お つか<br>朝、起きたときに疲れやだるさはない。                                                                     |
|            | 3  | じゅぎょうちゅう ねむ<br>授業中、眠くならない。                                                                        |
|            | 4  | がっこう ひ なんじ お<br>学校のある日は何時に起きていますか。                                                                |
|            | 5  | がっこう ひ なんじ ね<br>学校のある日は何時に寝ていますか。                                                                 |
| しょくじ<br>食事 | 6  | ちようしょく まいにち た<br>朝食を毎日食べている。                                                                      |
|            | 7  | ちようしょく しゅしょく た<br>朝食は主食(ごはん・パン)とおかずを食べている。                                                        |
|            | 8  | す きら なん た<br>好き嫌いなく何でも食べている。                                                                      |
| せいかつ<br>生活 | 9  | まいあさ はいべん<br>毎朝、排便がある。                                                                            |
|            | 10 | あと て あら<br>トイレの後に手を洗っている。                                                                         |
|            | 11 | そとあそ たいいく じゅぎょうご て あら<br>外遊びや体育の授業後に手を洗っている。                                                      |
|            | 12 | きゅうしょくまえ て あら<br>給食前に手を洗っている。                                                                     |
|            | 13 | も ある<br>ハンカチ(タオル)を持ち歩いている。                                                                        |
|            | 14 | きゅうじつ やす じかん<br>休日ゆっくり休む時間がある。                                                                    |
|            | 15 | いちにち なか かく しょう じかん<br>一日の中で、ゲームや各メディア(テレビ・パソコン・タブレット・スマホ)の使用時間は決まっている。                            |
|            | 16 | がっこう ひ かく しょう じかん<br>学校のある日のゲームや各メディアの使用時間はどのくらいですか？                                              |
| うんどう<br>運動 | 17 | うご うんどう す<br>からだを動かすこと(運動すること)は好きである。                                                             |
|            | 18 | とき うんどう か<br>どのような時に運動していますか？(いくつ〇つけても可)<br>たいいく ぶかつどう がっこうがい た<br>体育 部活動 学校外のスポーツクラブ その他( )      |
|            | 19 | うんどう まえ じゅんびうんどう<br>運動する前に準備運動をしている。                                                              |
| は<br>歯     | 20 | は か あさ ひる よる ねる<br>歯みがきはいつしていますか？(いくつ〇つけても可) 朝・昼・夜・ねる前                                            |
|            | 21 | ば しにくえん しか いいん い おも<br>むし歯や歯肉炎があったら歯科医院に行こうと思っている。                                                |
| けが         | 22 | とうげこう まも<br>登下校のルールを守っている。                                                                        |
|            | 23 | きょうしつない はし<br>ろうかや教室内を走らない。                                                                       |
|            | 24 | じぶん てあて ほけんしつ い たと<br>けがをしたときに自分でできる手当をしてから、保健室へ行っている。(例えば、<br>みず あら はなぢ<br>水で洗う・鼻血はティッシュでおさえるなど) |
| こころ<br>心   | 25 | ひと きずことば つか<br>「うざい」「きもい」などの人が傷つく言葉を使わない。                                                         |
|            | 26 | い<br>「ありがとう」「ごめんね」が言える。                                                                           |
|            | 27 | はなし き ちゅうい<br>「話を聞いていない。」と注意されることはない。                                                             |
|            | 28 | じぶん きも い<br>自分の気持ちをはっきりと言える。                                                                      |

ばんばんばん  
4番と5番、15番と  
ばんばんどく  
16番、20番を特に  
がんばろう！

