

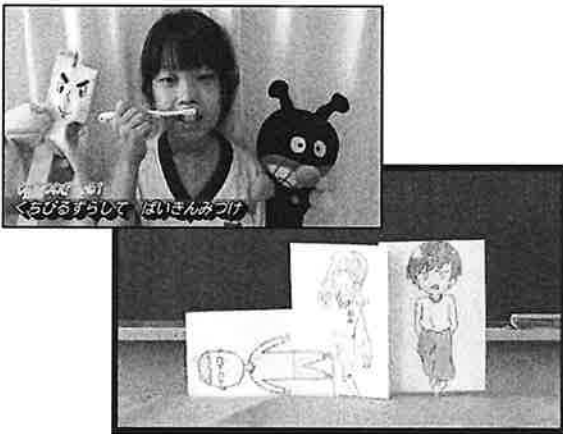


第2回学校保健委員会を開催しました

2月21日(水)に、第2回学校保健委員会を開催し、今年度の活動の振り返りや、睡眠についての意見交換をしました。

☆保健委員会からの活動報告

前期は歯みがき、後期はけが予防の呼びかけをしました。また、お誕生日カードやお誕生日放送に取り組みました。



☆生活習慣アンケートの結果報告

6月・1月に実施した生活習慣アンケートの結果を抜粋して報告しました。

高学年になると、寝るのが遅くなったり、昼間に眠くなったりする人が増えてきています。
小学生に必要な睡眠時間は、約8.5～9時間です。十分眠れるように、生活のリズムを整えましょう。



学校医
嶋田先生

※配付資料は学校ホームページでもご覧いただけます。

☆よりよい睡眠をとるための意見交換



保護者

- 家では、夜にゲームやスマホなどを使っている子が多いけど、ねる直前まで使っている子はあまりいないみたいだね。
- 早起きのために目覚まし時計の置き場を遠くしたり、家族に起こしてもらったりしてくふうしているんだね。

ただ時間を決めて早ね早起きをするだけでなく「早ね早起きすることへのごほうびや、早起きをしてほしいこと」を考えてみましょう。

早起きをして録画した番組を見たり、読みたい本を読んだりするなど時間の使い方を考えると、やる気につながりやすいです。

ぐっすり眠るために、ねる前には強い光を見ないことも大切です。



学校薬剤師
杉浦先生



保健委員

- ねる前に、タブレットやゲーム、スマホなどはさわらないようにしましょう。
- ねる前は明かりを暗くして、深いすいみんがとれるようにしましょう。
- 20分早起きして、好きなマンガを読む時間にしよう。