

ほけんだより11月

令和4年(2022年)
南第二小学校
ほけんしつ

すっかり秋らしくなり、昼間は過ごしやすい季節です。朝晩は冷えこむことが多く、空気も乾燥してくるので、のどや鼻から体の外にウイルスを出す力が弱くなります。ウイルスが体の中に入らないように、「手洗い」「うがい」「きそく正しい生活」を今まで以上に心がけましょう。

ほけんだより11月号は『すいみん』について記載しています。体調が悪くて保健室に来室した児童のなかには夜更かしが原因のことがあります。ご家庭でも子どもたちへの声かけをよろしくお願いします。

早く寝るためには

テレビやゲームなどの強い光を見ない

部屋を暗くする

ぬるめのお風呂に入る

自分に合ったまくら

ぐっすり眠るためには

休み時間や体育の時間はしっかり体を動かそう!

すいみんの働き

体のつかれをとります

おぼえたことを整理します

病気にかかりにくくします

体を成長させます

寝不足だとどうなる?

あくび

つかれやすい

食よくがない

イライラする

ぼんやりしてしまう

昼寝をしていたら夜に寝なくても大丈夫?

体を成長させる“成長ホルモン”

【下すい体】

夜9時~夜中2時

成長ホルモンは、夜9時~夜中2時の間にたくさん出ると言われています。夜9時までに布団に入り、この時間に深い眠りになることで、成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸び、筋肉も作られます♪

昼寝をしたから、夜は寝なくても大丈夫! というわけではなく、夜にしっかり寝ることが大切です。

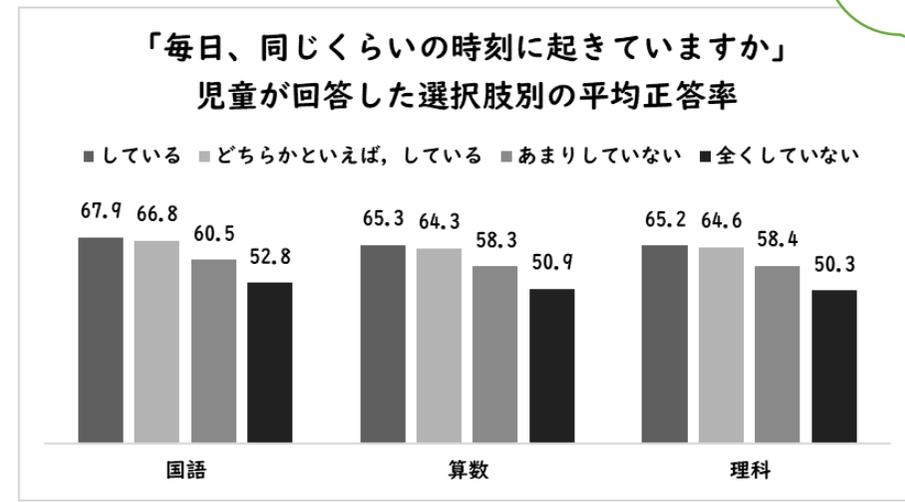
【おうちの方へ】

下のグラフは文部科学省が令和4年度(2022年度)に実施した全国学力・学習状況調査の結果(6年生)です。就寝リズムが整っている子の方が国語・算数・理科の正答率が良い結果になっています。睡眠は学力だけではなく、精神面にも影響します。学校でも睡眠の大切さについて伝えて参りますので、ご家庭でもご協力よろしくお願いします!

NHK for school

“早寝早起きをしよう・夜ふかし怪人けんらんあらわる!”

QRコードを読み取って見てみよう!



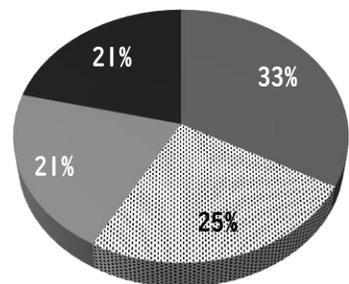
裏面にアンケート

結果をのせています

【睡眠についてのアンケート結果より】

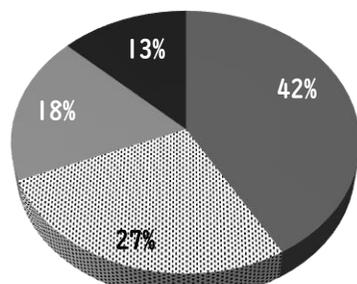
大阪狭山市内の小学校6年生を対象に「睡眠」についてアンケートを実施したところ、以下のような結果となりました。

市内7校



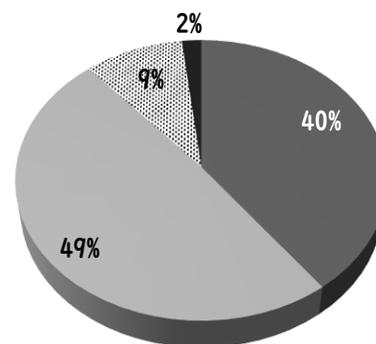
- 夜10時より前 (夜9時59分まで)
- ▨ 夜10時～10時29分
- 夜10時30分～10時59分
- 夜11時以降

二小



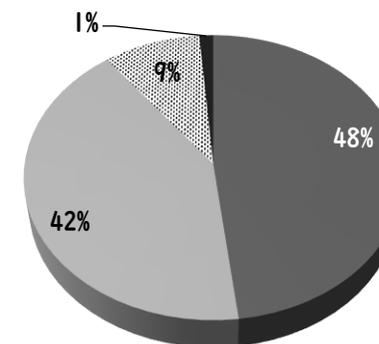
- 夜10時より前 (夜9時59分まで)
- ▨ 夜10時～10時29分
- 夜10時30分～10時59分
- 夜11時以降

市内7校



- しっかりねむれた
- まあまあねむれた
- ▨ あまりねむれなかった
- ぜんぜんねむれなかった

二小

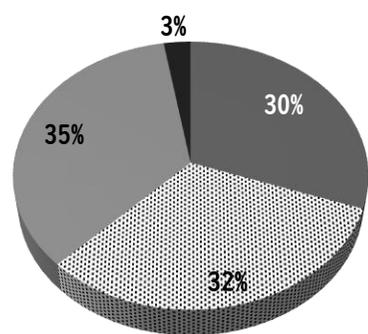


- しっかりねむれた
- まあまあねむれた
- ▨ あまりねむれなかった
- ぜんぜんねむれなかった

夜何時にねますか (ふとんに入った時間)

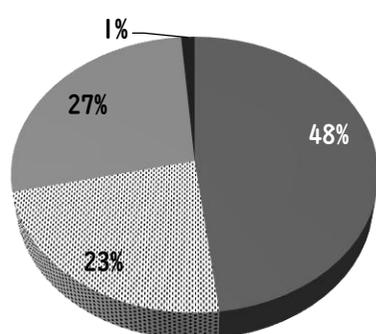
よくねむれましたか

市内7校



- めざまし時計なしで起きる
- ▨ めざまし時計でじぶんで起きる
- おこしてもらって起きる
- なんども起こしてもらおうがねぼうしてしまう

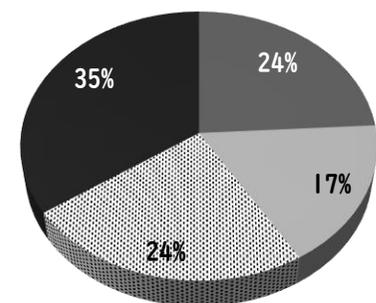
二小



- めざまし時計なしで起きる
- ▨ めざまし時計でじぶんで起きる
- おこしてもらって起きる
- なんども起こしてもらおうがねぼうしてしまう

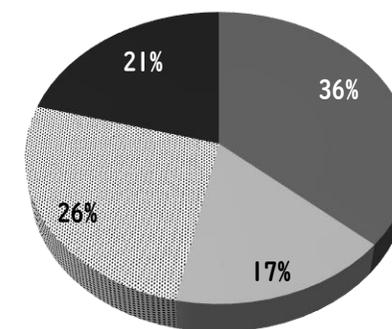
起き方について

市内7校



- ねる1時間30分以上前 または 使っていない
- ねる1時間～1時間29分前まで
- ▨ ねる30分～59分前まで
- ねる直前～29分前まで

二小



- ねる1時間30分以上前 または 使っていない
- ねる1時間～1時間29分前まで
- ▨ ねる30分～59分前まで
- ねる直前～29分前まで

スマホ、パソコン、タブレット、ゲームなどを使ったり、見たりするのをやめたのは、ねる、どのくらい前ですか？