



三次市立神杉小学校
保健室 No. 13
R7. 1. 7

あけましておめでとうございます。今日から3学期が始まりました。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？3学期は、6年生にとっては中学校へ向けて、1～5年生は次の学年へ向けての大切なまとめの学期となります。少しずつ生活リズムを学校モードに切り替え、体調管理もしっかりして、まだまだ寒い冬を元気にのりこえましょう！

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質

やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

保健室からのお知らせ

毎年、4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施しています。色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。希望者は1月14日～17日の間に検査を実施する予定です。4年生以外の学年についても検査を希望される方は、連絡帳などで学校までご連絡ください。(過去に受けられた方は、同じ検査になりますので再度受けていただく必要はありません。)

また、冬休み中に歯科や眼科の受診をされた方は、返書を学校へお届けください。

げんきそだ せいかつ しゅうかん 元気を育てる生活づくりチェック週間をします！

第2回「生活づくりチェック」を行います。

期間は、1月27日(月)～2月2日(日)の7日間です。

共通目標は、

「メディアの使用時間を自分で決め、その目標を守る」です。

まずは自分の目標を決めましょう。

○寝る時刻の目標は？ ○メディア使用時間の目標は？

○起きる時刻の目標は？ ○自立起床の目標は？

○1週間、メディアのことについてがんばりたいことは？

<これは守りましょう！>

・メディアの使用時間の目標は、必ずおうちの人と一緒に決めましょう。

(平日2時間、休日4時間が目安)

・記録は毎日書きましょう。

・2日(日)には、必ずおうちの人にシートを見てもらい、感想を書いてもらいましょう。

<チェック週間の前に>

みなさんが普段どのくらいメディアに触れているかなど、メディアに関するアンケートを取りたいと思います。担任の先生の指示に従い、ロイロノートで答えてください。

<保護者の方へ>

子供たちの生活リズムの実態を把握し、整えるための習慣です。子供たちの意欲を引き立てていただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

記入用紙は24日(金)に持って帰ります。お忙しいとは思いますが、1週間のメディアの使用時間の目標をお子さんと一緒に決めていただき、毎日のチェックと最終日には感想のご記入をお願いいたします。

また、本日tetoruにて、「メディアに関するアンケート」をお送りいたします。普段のお子さまの電子メディアの使い方について教えてください。保健指導等の参考にさせていただきたいと思います。締め切りを1月14日(火)としています。ご協力よろしくお願いいたします。