

ほけんだより 7月

生比奈小学校 NO. 3 2023年7月19日

今年は、早い梅雨入りでしたね。梅雨入りをしてから、湿度が高くて過ごしにくかったり、また、突然のはげしい雨や、雷が発生して停電が起こったりもしましたね。生小のみなさんは、そんな暑さに負けず元気に過ごしていますが、夏風邪が流行って体調をくずす人も少し増えました。夏休みには元気に過ごせるよう、おうちの人と一緒に「ほけんだより7月号」を見て下さい。



「運動・生活習慣確立のための講演会」がありました

6月20日(火)に、鳴門教育大学 湯口 雅史 先生よりご講演をいただきました。講演には5・6年生と、保護者の方、教職員が参加しました。湯口先生には、わたしたちの生活に活かせるお話をたくさん教えていただきました。

お暑中ご参加くださった保護者のみなさまありがとうございました。お話の一部をお伝えしますので、ご家族でぜひ、一緒に読んでください。

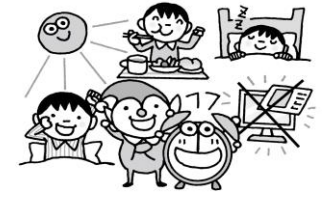
「健康ってどういうこと？」

考えたこと、ありますか？ 「病気ではない」、だけではだめです。健康とは、「体が元気で、心が元気で生活がうまくいっている(楽しい)こと。」です。

まずは、今の自分の状態(心と体)を知っていることが大切なので、振り返ってみましょう。ということで、ワークシートを使って、生活習慣についての16問の問題にチャレンジしました。答えを解きながら湯口先生が説明をしてくださいました。その問題と答えは、別の機会で紹介したいと思います。説明の中でもみなさんにぜひ、知っておいてほしいことを「ほけんだより7月号」で紹介しますね。

「ねる前のメディアの使用」について

目から入る光(ブルーライト*)によって、脳が昼間と
かんちがいてしまい、目がさめて
なかなかねむれなくなります。



長時間、メディアをつかうとあびてしまう
スマホ・パソコン・タブレット・テレビ

(*)《ブルーライト》

ブルーライトという強い光が体に悪いえいきょうをあたえる

- ねむりにつきにくくなる(なかなかねむれない)
- ねむっていても何度も目がさめる
- ねむりが浅くなりしっかりねむれない



ブルーライトは、太陽の光にもふくまれています。このブルーライトは、わたしたちの体内時計を整えてくれるよい効果があります。朝起きたときに、朝日をあびると体をめざめさせて、夜には自然にねむくなるようになります。

ですが、夜、メディアのブルーライトにあたり過ぎると、体内時計がくるってしまいねむりにくくなってしまいます。(上にある通り)

しっかりねむって、脳と体を休ませるためにできることは、

「ねる2時間前にはメディアの使用をやめる」ことです!

忘れないで!! できていない人は、今日からチャレンジをしましょう。

以前からお伝えしていますが、しっかりねましよう!

小学生のみなさんは、9時間~11時間のすいみんが必要です!!

午後9時にねようと思ったら、その2時間前の
午後7時までには、テレビやスマホ、パソコンなどの
メディアをやめていなければいけません。

ねる2時間前から、ブルーライトにあたらないようにして、
よいねむりにつけるように、習慣にしていきましょう。



「夏休み健康チェックカード」のメディアのこう目もこれに合わせて
変えています。(「ねる2時間前にはメディアの使用をやめる」)