



横瀬小学校 R5. 9. 4

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みはゆっくり休むことができましたか。休みの期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまい、生活リズムが崩れて朝が起きられないこともあります。

生活リズムが乱れると、体調が悪くなったり、熱中症にもなりやすいです。規則正しい生活を早く取り戻し、2学期も元気に学校生活を送れるようにしましょうね。

保護者の方へ

裏面に7月に行った望ましい生活習慣確立のための講演会の概要を掲載しています。子どもたちのより良い生活習慣を継続していく資料として、参考にしていただければと思います。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



9月の予定

フラッシング指導

- 15日 3年生 (3校時)
- 27日 1年生 (2校時)
- 4年生 (3校時)



2学期の身体測定

- 4日 1年・5年・4年・3年
- 5日 2年・6年

服装：半そで・短パン  
準備物：ハンカチ (視力検査で使います)

また、普段めがねを使っている人はめがねを準備しておきましょう。



まだまだ暑い日が続きます

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

9月9日は救急の日

2学期が始まると学校生活が急に慌ただしくなります。けがや事故の原因は心の状態や体の調子と関係があり、慌てていて心の余裕がなかったり、睡眠不足だったりするとけがをしやすくなるので注意しておこう!

ケガをしやすいのはマンナマキ!?

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

生活リズムが崩れがちとなる夏休み前、健康課題となっている、睡眠や運動、ネットゲーム等のメディアと生活習慣について、保護者の方と4～6年生児童を対象に生活習慣のクイズを解きながらお話していただきました。概要をご紹介します。

☆健康とは「体が元気 心も元気 食事や睡眠などの生活もうまくいっている」この3つが揃っていることです。

#### ○メディアと睡眠について

皆さんは寝る前にスマホやゲームなどをしていないかな？

スマホやゲームはブルーライトという強い光が出ています。

この光が目から脳に届き、ねむりのホルモン「メラトニン」を出しにくくしてしまいます。脳はブルーライトの強い光で、昼間だと勘違いをして眠りにくくなります。眠れないと…だんだんと体の不調が起きてきます。

また、睡眠中の夢をみる時間もとても大切です。昼間に覚えた勉強や運動などたくさんの情報を整理して、記憶させます。が、ブルーライトを夜にたくさん浴びると、脳は整理もできないままとなります。そこでみなさんが元気でいるために約束してほしい対策として、

#### \*メディア使用時間

大人も子どもも使用時間を1日のうち

ゲームなどの遊びを1時間、テレビやYouTubeなど見る時間を1時間、

途中で休憩をはさみながら1日2時間を限度にしていきましょう。

#### \*小学生に必要な睡眠時間 9時間～11時間

4年生 9時間30分～10時間

5年生 9時間15分～9時間45分

6年生 9時間～9時間30分

(例)「6時に起きるなら9時には布団に入っておこう」

約束：寝る時間・起きる時間は守ろう。テレビやゲームの時間はする時間を決めておこう。

#### ○スマホ老眼

最近、子どもでもスマホなどの小さい画面を見すぎることによって老眼症状が多くみられるようです。ちなみに老眼とは、目の使い過ぎによるピント調節の障害をいいます。

#### 対策

- ・長時間のメディア使用はやめる
- ・まばたきを意識する（ドライアイを予防）
- ・目のストレッチをする・・・→目の筋肉をほぐす→「ぎゅっと両目を閉じて、パッと開く」を数回繰り返す。

#### ○運動あそび

運動時間は1日1時間くらいが適度な運動です。また、時間帯は朝が運動には良いようです。

\*右のクイズをお子様といっしょにチャレンジしてみてください。



## 生活習慣○×クイズ (問題は番号,Aに続き答えと簡単な解説を記しています)

- ① 1日に運動は2時間くらいしなくてはならない。○か×か。  
A: ×休み時間や放課後の外遊びはもちろん、通学や階段の上り下り、お手伝いなど生活の中で体を動かすことを含めて1時間を目標にしよう。
- ② 食べ物はよくかんで食べると体によい。○か×か。  
A: ○よく噛んで食べると唾液がたくさん出て消化を助けます。また、脳の活性化や肥満防止となります。
- ③ おやつ時間が3時であることには特に理由はない。○か×か。  
A: ×午後3時は1日の中で一番脂肪をためにくくする働きがあります。食べすぎには注意しよう。
- ④ 運動するのに1番いい時間帯は「朝」である。○か×か。  
A: ○朝の運動は、脳への血流が活発になり、勉強も集中でき、便通もよくなります。
- ⑤ スポーツドリンクは体によい栄養素が入っているのだから、沢山飲んでも問題はない。○か×か。  
A: ×スポーツドリンクにはたくさんの塩分や糖分が入っています。運動などでたくさん汗をかいている時やエネルギーを使っている時は良いです。
- ⑥ 「生活習慣病」とは、生活習慣が悪いとかかりやすくなる病気をまとめたものである。○か×か。  
A: ○生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足など生活の習慣がわるくなることで起こる病気です。
- ⑦ 散歩のような軽い運動と100mを走る強い運動では、100mを走る強い運動が体にはよい。○か×か。  
A: ×軽く、30分以上長く続けられる有酸素運動のほうが良いです。これは体にたくさんの酸素を取り込んで筋肉を動かすので、脂肪が燃焼しやすいです。
- ⑧ お昼寝するのに1番いい時間の長さは「15～20分」である。○か×か。  
A: ○お昼寝時間は短すぎると疲れが取れず、長すぎるとすっきり目覚めることができません。
- ⑨ 寝る前に携帯を見たりゲームをしたりすると目が疲れて眠りやすくなる。○か×か。  
A: ×寝る前に強い光を見ると、眠れなかったり、眠りが浅く疲れが取れいことがあります。
- ⑩ 人間は汗をかくことで体温を調節している。○か×か。  
A: ○汗をかくと体の水分が体の熱と一緒に体の外に出て行き、体温を調節しています。
- ⑪ 小学生に必要な睡眠時間は、最低7時間である。○か×か。  
A: ×小学生に必要な睡眠時間は9時間～11時間です。
- ⑫ ぐっすり、しっかり眠ったほうが勉強したり、運動したことが記憶に残りやすい。○か×か。  
A: ○朝に近づくにつれて増えるレム睡眠の時に記憶の整理をしています。
- ⑬ 平日に睡眠が足りなくても、お休みの日にたくさん眠れば問題はない。○か×か。  
A: ×休日にたくさん眠っても睡眠不足は解消されません。また生活リズムが乱れる原因になります。
- ⑭ 朝ごはんを食べなくても昼ごはんをたくさん食べればよい。○か×か。  
A: ×私たちは寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には脳も体もエネルギーは足りません。朝から勉強をしたり、運動をするためには朝ごはんはきちんと食べましょう。
- ⑮ 運動すると記憶力が高まる。○か×か。  
A: ○運動により脳の血流がよくなるので、脳は活性化されて思考力や記憶力も高まります。
- ⑯ 体を動かすことは生活リズムを整えることにつながる。○か×か。  
A: ○運動するとお腹がすき、おいしく食事ができたり、ぐっすりねむることができ、よい生活リズムを整えられ健康に過ごすことができます。