

ほけんだより 9月号



令和6年9月2日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

夏休み明け! スッキリ生活にチャレンジしよう!



2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか?

さて、みなさんは夏休みの最後から「めざせ! スッキリ生活~元気アップチャレンジ週間~」に取り組んでいるところですね。生活リズムを整えて、体を学校モードに切り替えましょう。

9月のほけん目標: 生活リズムを整えよう

生活リズムといえば、「早寝・早起き・朝ごはん」ですが、大切だと分かっているにもかかわらず、なかなかむずかしい...と感じることはありませんか? 実は、生活リズムを整えるコツは、睡眠にあります。

日本は世界で1番に寝不足な国?!

*健康づくりのための睡眠ガイド 2023



小学生に推奨される睡眠時間は、9時間~12時間といわれています。しかし、世界と比べると、日本の子どもは、寝るのが1時間~1時間半遅く、起きるのも30分ほど早いそうです。つまり、睡眠時間が1時間半以上も短いということです。

睡眠には、つかれをとったり、記おくを整理したりする役割があります。まずは十分な睡眠をとれるよう、ゲーム・スマホの時間を短くする、寝る準備を早く済ませるなどを心がけてみましょう。

休日の睡眠を長くすると、体調不良に?!



平日に睡眠がとれていない分、休日は多く寝ているという人は多いのではないのでしょうか? しかし、おどろくべきことに、この習慣は、心身の健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。実は、睡眠は「長ければよい」のではなく、規則正しさが大切です。そのため、休日に起きる時間を遅くしたり、昼寝したりすることで、睡眠のリズムが逆に崩れてしまうのです。

「健康のために」と思って、休日に睡眠を長くとかえって不健康になってしまいます。できるだけ、平日も休日も変わらない、規則正しい睡眠のリズムを身につけることで、さらに健康な生活へと近づいていきます。ぜひ、意識して過ごしてみてくださいね。



休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

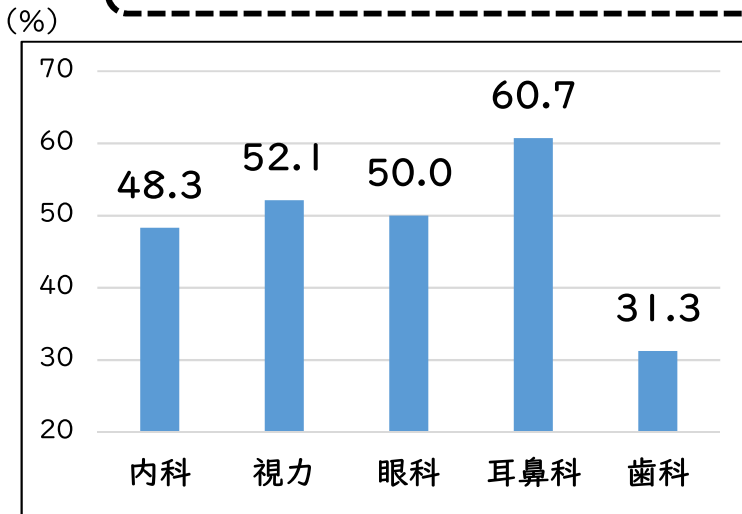
保護者のみなさまへ

◆ 「めざせ! スッキリ生活～元気アップチャレンジ週間～」について

「スッキリ生活」の実施は、9月5日(木)までとなります。基本的な生活習慣の実践、定着にはご家庭の協力が欠かせません。お子さんと毎日生活を振り返るなどのご協力をよろしくお願いいたします。実施後は、「おうちの方からひとこと」にご記入の上、9月6日(金)にご提出ください。



健康診断後の受診率について

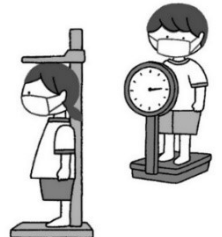


1学期末時点での受診率は左のグラフの通りとなっています。まだ受診が終わっていないご家庭は、早めに受診し、受診報告書の提出をお願いいたします。

歯科検診を欠席した児童の受診後には、「よい歯のバッジ」をお渡しします。バッジの配布は12月までです。

9月の計測予定

日付	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/9 (月)	9/10 (火)	随時
学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年	欠席者



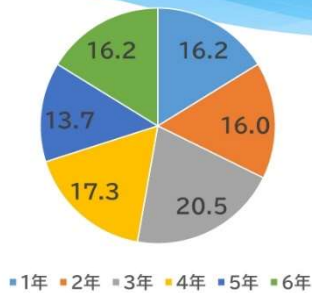
計測当日は、体操着を持参してください。また、頭の上で髪を結ばないようお願いいたします。

3.4枚目は生活習慣アンケートについてです。

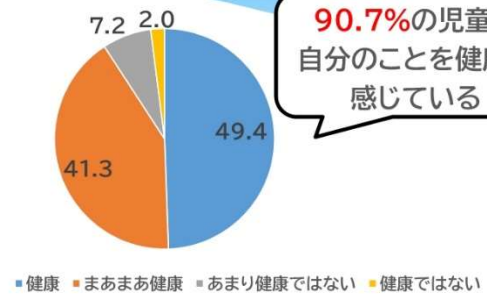
生活習慣アンケートを実施しました!

6月に、本校児童の生活習慣の実態把握を目的に、生活習慣アンケートを実施しました。
アンケートの結果と、本校の分析について、ご紹介します。(回答人数 392 人、単位は%)

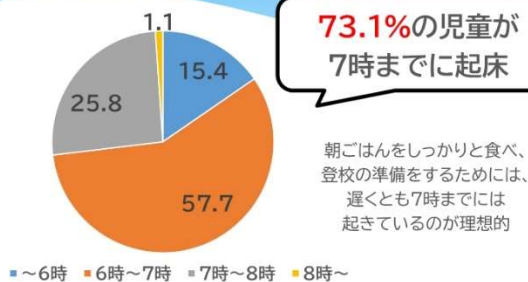
1. 何年生ですか?



2. 自分のことを健康だと思えますか?



3. 朝は何時に起きますか?(平日)



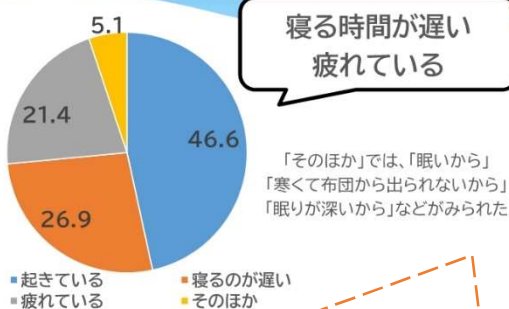
4. 朝は何時に起きますか?(休日)



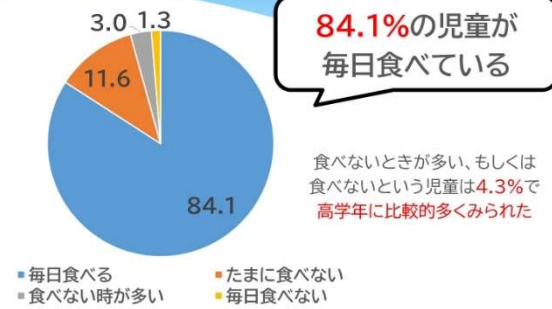
休日も生活リズムを変えずに生活できている児童は半数以下でした。

ほけんだより9月号(1枚目)にも載せた通り、平日と休日の睡眠リズムを変えないことが大切です。

5. 朝、なかなか起きられないのはなぜですか?



6. 朝ごはんを食べていますか?



朝なかなか起きられない理由としては、「寝る時間が遅い」「疲れている」が多数みられました。
毎日すっきりとした目覚めになるよう、ご家庭でも工夫をお願いいたします。

7. 朝ごはんを食べる人以外52人に聞いた、朝ごはんを食べないのはなぜですか？



8. 今日の朝ごはんは、何を食べましたか？(複数選択可)



朝ごはんに関する分析や耳より情報は、「7月給食だより」にて、詳しく取り上げています。調理不要で増やせる食材なども紹介しています。見逃した方は、ぜひご一読ください。

9. 夜は何時に寝ますか？(平日)



10. 夜は何時に寝ますか？(休日)



就寝時間については、**5・6年では10時以降に寝る児童が過半数**という実態でした。

10時以降に就寝すると、9時間以上の睡眠をとることが難しくなります。

(例えば、10時に寝て、9時間の睡眠をとった場合は、起床時間は7時になります。)

休日はさらに就寝時間が遅くなる傾向にあります。生活リズムの乱れにつながっています。

11. 寝る時間が遅くなってしまっているのはなぜですか？



寝る時間が遅くなる理由は、**テレビ・ゲーム・スマホの影響**が

大きいようです。

ご家庭のルールを見直すことも時には必要かと思えます。

「のんびりしてしまう」

「寝る準備に時間がかかる」という回答も、案外多くみられました。

ほかのご家庭がどのような生活習慣で過ごしているかは、なかなか分かりづらいのではないのでしょうか。ぜひこの結果から、ご家庭の生活習慣を見直し、工夫していただけたらと思います。