



学校保健委員会をしました

9月28日6校時に、5、6年生を対象に学校保健委員会を行いました。「眠りで未来が変わる！～自分の睡眠を見直そう」をテーマに、講師の先生を招いてお話を聞きました。子どもたちは、睡眠の良さについて、大きく三つあることを知りました。①「心と体、両方の元気が出る」、②「成績が上がる」、③「運動が、上達する」です。そのために、大切なことが二つあることを学びました。「休みの日も起きる時刻を変えず、生活のリズムを崩さないこと」と「ゲームや動画を寝る一時間前には終わらせること」です。習い事などで、なかなか睡眠時間を確保できない人もいますが、宿題をするタイミングを見直すことや、動画やゲームのルールを決めることで睡眠時間の確保につながるなど、アドバイスもいただきました。保護者や学校運営協議会委員の方も参加し、睡眠の大切さを一緒に学んでくださいました。お忙しい中、ありがとうございました。「寝ることは良いことがいっぱい」を合言葉に、保護者の皆様のご協力をいただきながら、全校で取り組んでいきたいと考えています。



<学校保健委員会を終えての感想より>

すいみんについていろいろなことを教えてもらって、自分はすいみん時間があまりとれてないと思いました。すいみん時間を増やすと、1～4時間目に眠くならないと思うので、これからは規則正しい生活をしたいと思いました

ぼくは、眠ることによっていろいろなよいことが起こると知りました。逆に眠らないと、かぜをひきやすくなるなど困ることがいっぱいあることも分かりました。これからは、9時間から11時間ねるようにがんばります。

学校のある日はだいたい同じ時間に起きることやねることはできていたけれど、休みの日は遅くねて、ねている時間が短くなっていました。少しのずれでも生活リズムがずれることが分かったので、休みの日も同じようにしたいです。

今日、初めて知ったことは、ゲームや動画を寝る1時間前にすると、光で脳が昼だと思って眠くなくなることです。よく眠らないと体だけじゃなくて心にもえいきょうすることが分かりました。

すいみんの大切さを学んで、ねることは、体にとって大切なことを知り、早ね・早起きを毎日するという目標を立てることができました。

今日の話聞いて、振り返ると、いつもすいみん時間が足りないことが分かりました。これからは、できるだけねようと思いました。

今日の「眠りで未来が変わる」の学習に参加して、学んだことは、すい眠は生活の全てのことに関わってくることです。

すいみん時間は7時間から8時間でいいと思っていたけれど、9時間から11時間がめやすと知ってびっくりしました。

ぼくは、睡眠をとることは大切なんだと思いました。話を聞いて、「そうなんだ。それならたくさん睡眠をとろう。」と思いました。睡眠をたくさんとって、勉強や運動、習い事もがんばりたいです。勉強になりました。