

# ほけんだより

平成28年11月4日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健便り No.6

10月の下旬からぐんと気温が低くなり、曇っていると寒く感じるようになりました。10月は校内でマイコプラズマ肺炎の児童が5名あり、インフルエンザも1名いました。これから冬にかけてインフルエンザの流行期に入ります。昨シーズンは、拝一小で196名の児童がインフルエンザにかかり、のべ7学級が学級閉鎖をしました。学校では、今年も休み時間の換気やうがい・手洗いの励行、給食前のアルコール消毒等インフルエンザの予防に努めますが、ご家庭でも、「ハンカチを持ってくる」「早寝・早起き・朝ご飯」をはじめ「マスクの着用」や「毎日の健康観察」をどうぞよろしくお願いいたします。

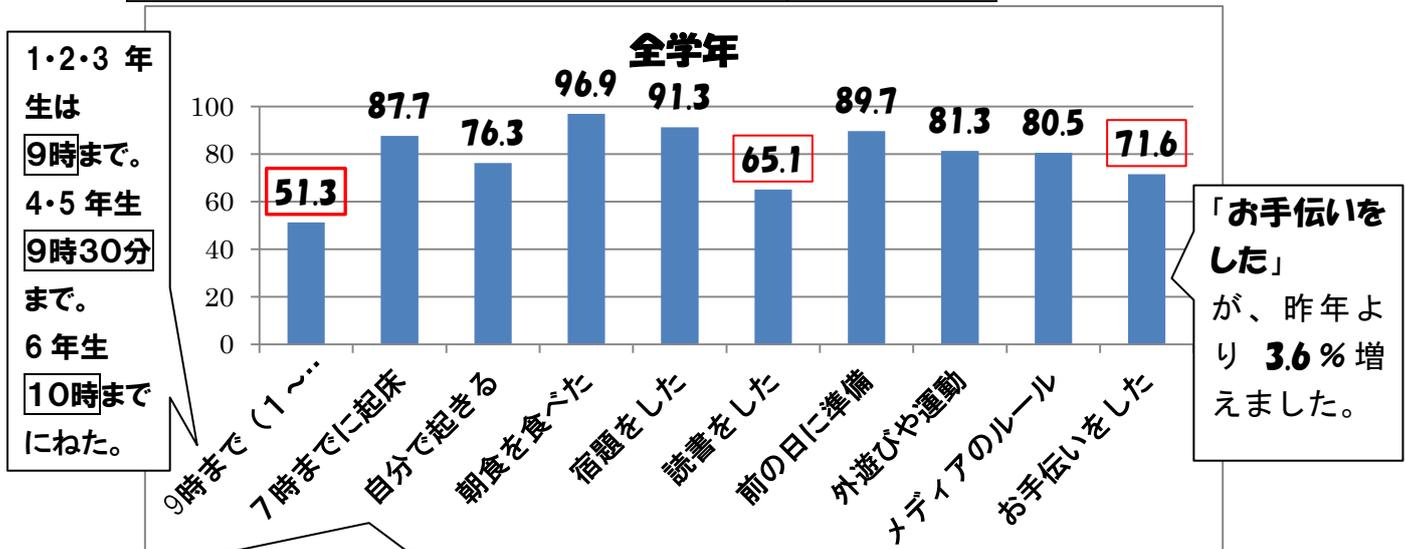
いきいきカードへのご協力ありがとうございました！結果をまとめましたので、ご覧ください。全学年で594人の児童が提出し、提出率は95.0%（昨年度（94%））でした。

## 拝一小の子供たちの生活の様子(全校)

☆7時までに起きた	87.7%
☆朝食を食べた	96.9%
☆宿題や勉強(高学年は30分以上)をした。	91.3%
☆前の日に用意ができた	89.7%
☆メディアのルールが守れた	80.7%
★お手伝いをした	71.6%
★読書をした	65.1%
★早く寝た	51.3%

7時までに起きた人、昨年度は86%で増えました。早起きをする人が増えています。

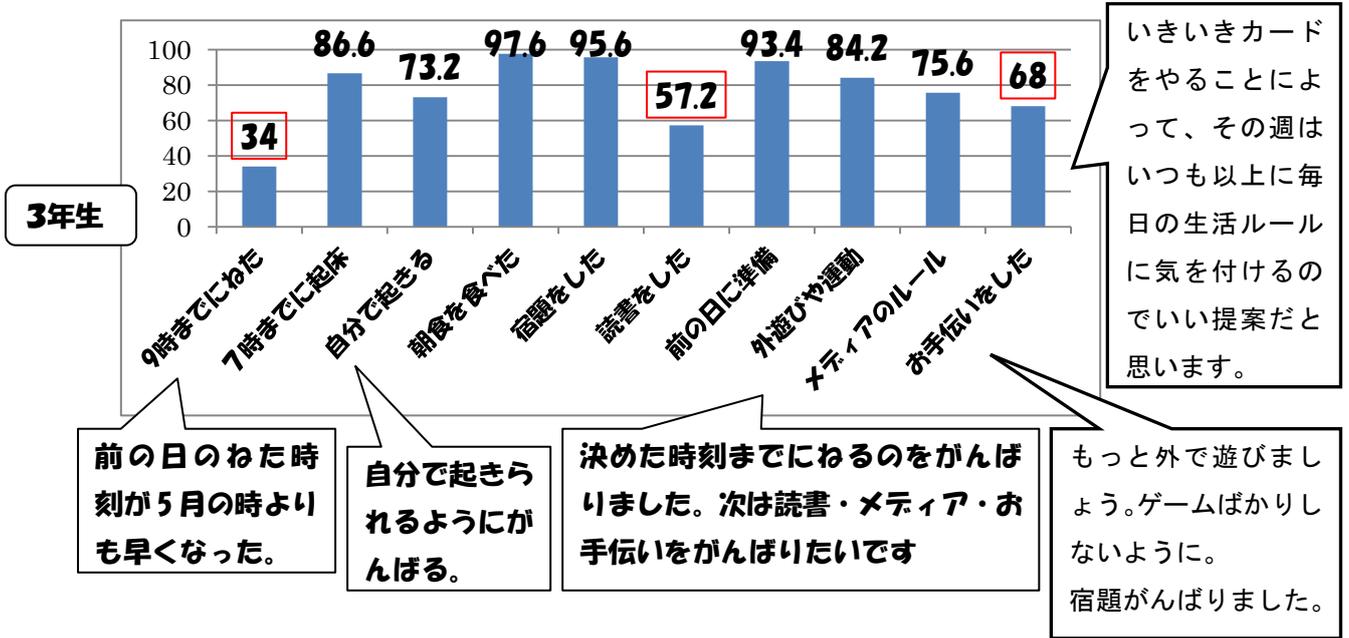
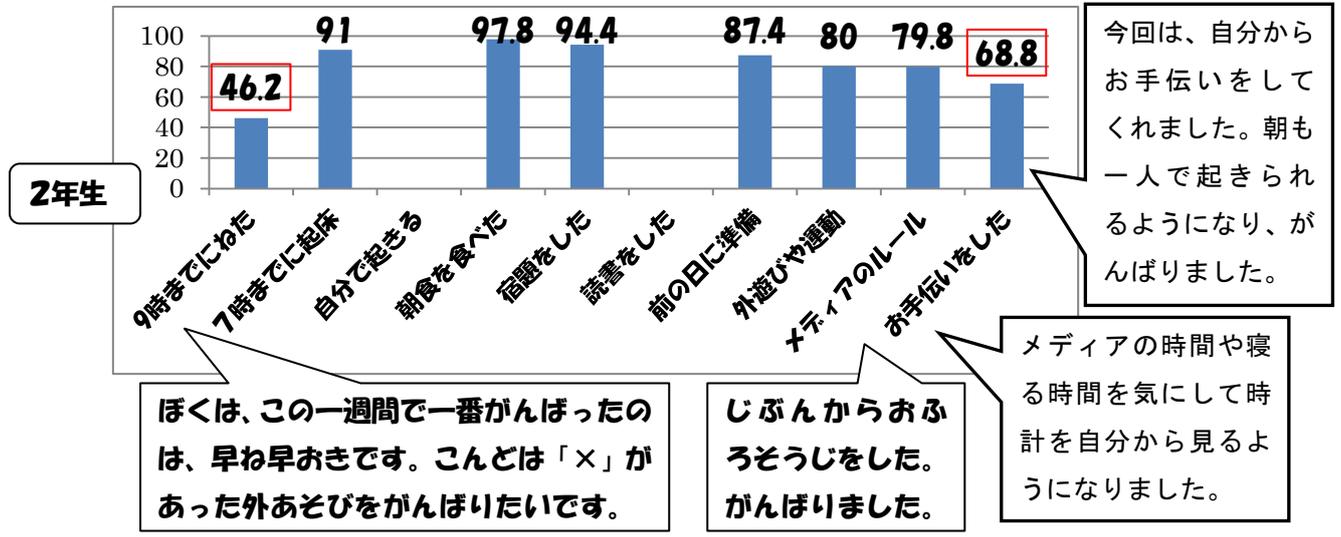
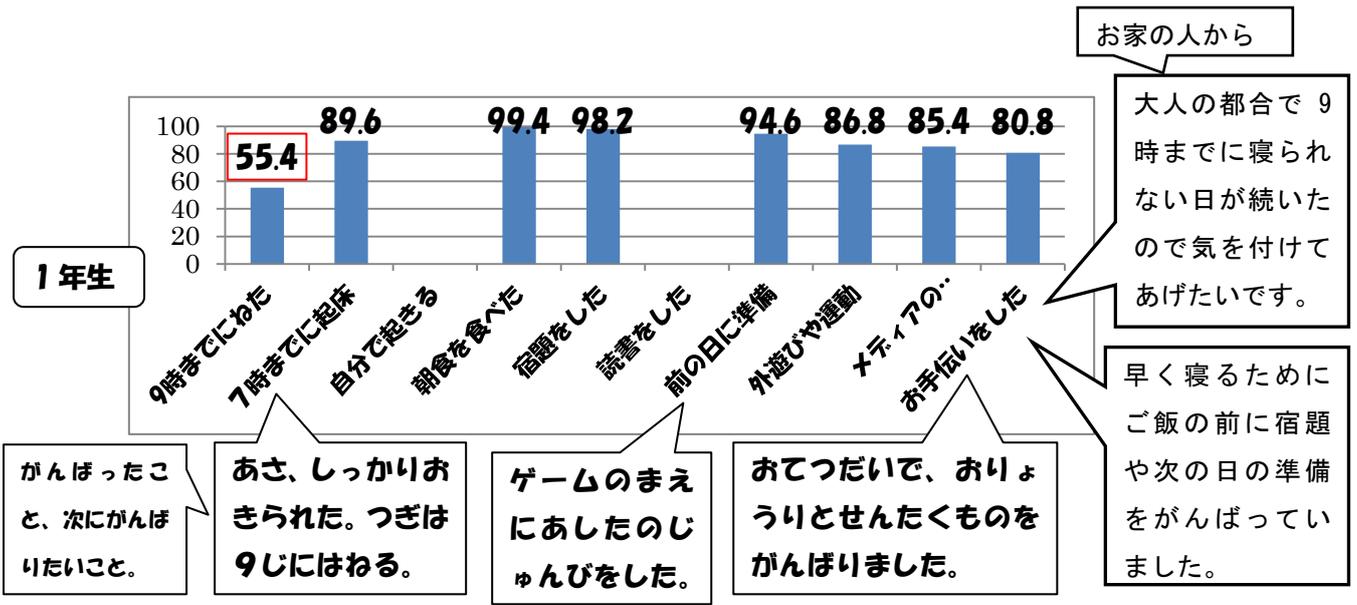
寝る時間が遅い児童が増えています。



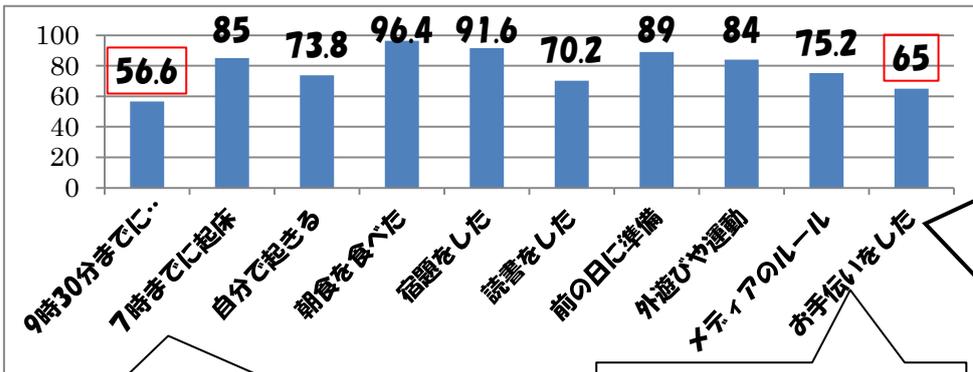
「お手伝いをした」が、昨年より3.6%増えました。

「自分で起きる」(3年生以上)が、76.3%となり、なんと昨年より6.8%も増えました。

課題は...「早く寝る」・「読書」・「お手伝い」です。



4年生



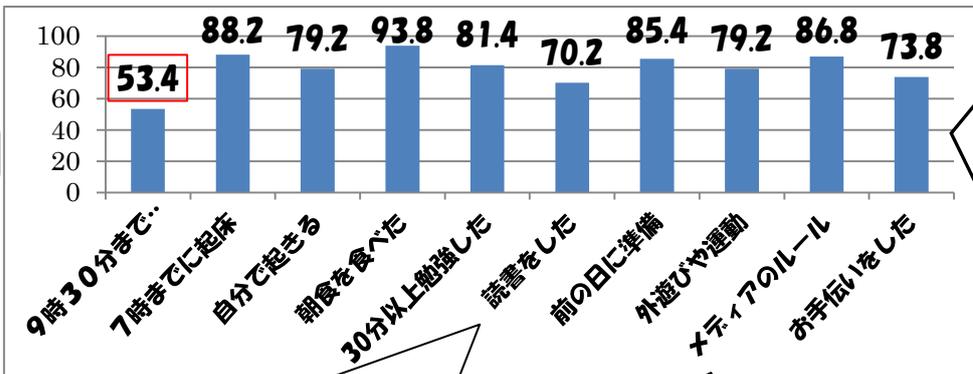
今回は自分で起きることをがんばりました。親に起こされることが多いので、次もこの調子でがんばります。

これからもお手伝いをいっぱいして、家族の役に立つ人になりたいです。

お家の人から

とても積極的に取り組んでいたと思います。お手伝いは習慣になってとても助けられています。

5年生

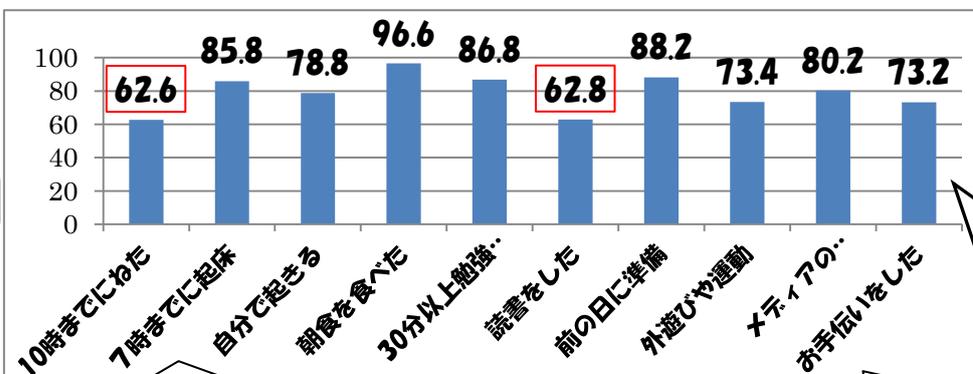


読書をするのはがんばりました。次回努力することは、5年生の勉強時間の目安50分まで勉強することをがんばりたいです。

メィアの時間を毎日守れた。そのために運動したり身の回りの整理をしたりした。

テレビを見ないで宿題に早く取り組むと、早い時間に寝ることができていました。夜に慌てて宿題をすることが少なく、がんばっていました。

6年生



がんばったことは、毎日6時30分に起きられたこと。次がんばることは、9時30分には寝られるようにすること。お手伝いをしている日としていない日がないようにすること。

宿題で勉強しただけで、ほかの勉強をしていなかったのもっとたくさん勉強をしたい。

寝る時間が遅く、テレビ・ゲームが先になってしまうので、やることを先にできるようになってほしいです。

# ～めざめスッキリ！をめざして～ 「睡眠の質」ランクアップ作戦！



お子さんは「よい眠り」ができていますか。  
昨日と今日の生活を振り返ってみましょう。

	睡眠の質	はい	いいえ
1	昨夜は布団に入るとすぐにねむれた。		
2	夜中に目がさめなかった。		
3	けさは、すっきり起きた。		
4	学校でねむくなることはない。		
	「はい」の数はいくつでしたか。		

	光と暗闇の環境	はい	いいえ
1	昨夜、ねる直前にテレビ・ゲーム・スマホ・タブレットを見なかった。		
2	照明は消して、真っ暗にして眠った。		
3	けさは、目が覚めてすぐに朝日をあびた。		
4	午前中の光をたっぷりあびた。		
	「はい」の数はいくつでしたか。		

睡眠の役割は、体の疲れをとるだけではありません。

睡眠は起きているときと同じくらい大事な働きがあります。

## 睡眠の役割

- ・心と体の疲労回復
- ・学習・記憶の整理と定着
- ・成長ホルモンによる骨等の成長の促進、病気への抵抗力アップ
- ・肥満の防止
- ・生活習慣病の予防

保健室に来る子供たちの生活から、

「すぐに眠れなかった」「夜中に目が覚めた」「朝、すっきり起きられなかった」という児童が多くいます。つまり、**睡眠の質の改善**が必要です。

**睡眠の質**をよくするためには、3つ大切なことがあります。

- 1 「夜の光＝ブルーライト」を減らす環境を整える
- 2 昼間たっぷり「汗」をかいて運動する
- 3 ねる30分前から、「リラックスモード」を作る＝眠りに導く

♥静かで穏やかに空間で、絵本や本を読む、ホットミルクを飲む、呼吸をゆっくり整えるなどしているうちに自然に眠くなると、こころもからだも心地よいですね。