

ほけんだより 有田市小学生の生活の様子

～おうちの人と一緒によみましょう～ 有田市養護教諭研究会 小学校部会 令和2年 1月

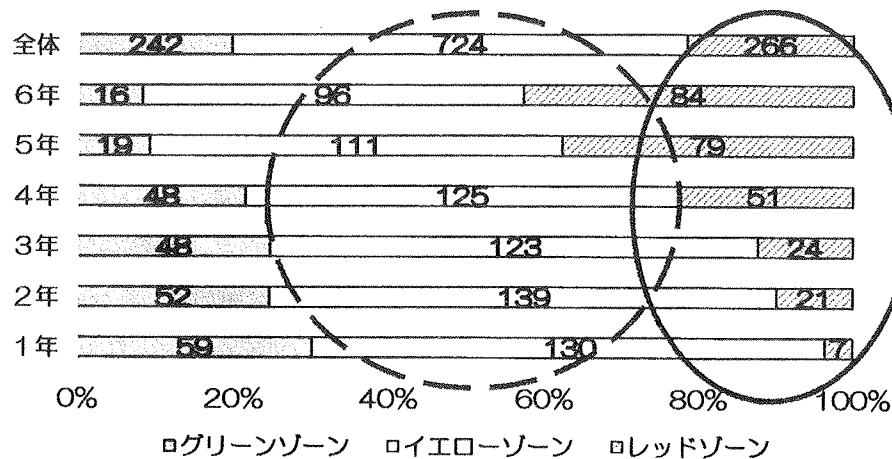
睡眠は、脳を育て、脳を守り、心と体の整備を行う重要な時間です！

人の体内時計は、日中活動し夜間は眠るというパターンを基にして、睡眠やホルモン、体温などのリズムが組込まれています。だからこそ、日中によく活動し、夜は日中に使った脳と体を休ませる生活が必要です。

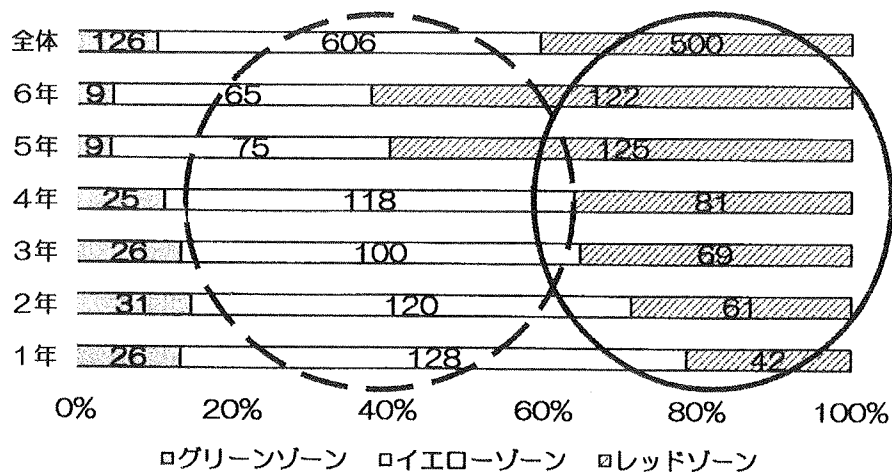
昨年に引き続き今年も有田市内の児童、低学年603名、高学年629名のアンケート結果を報告させていただきます。

～有田市小学生のアンケート結果～

就寝時間（平日）



就寝時間（休日）



・グリーンゾーン⇒：9時前
 ・イエローゾーン⇒：9時～10時
 ・レッドゾーン⇒：10時より遅い

平日と休日のグラフを比較すると、全学年が休日のレッドゾーンの割合が増えている事がわかり、また、高学年につれ就寝時間が遅くなり、休日ではイエローゾーンとレッドゾーンの割合が逆になっています。

小学生は10時間以上（高学年9時間）睡眠をとると良い。特に午後10時～午前2時に深い眠りに入ること、成長ホルモンが多く分泌されます。

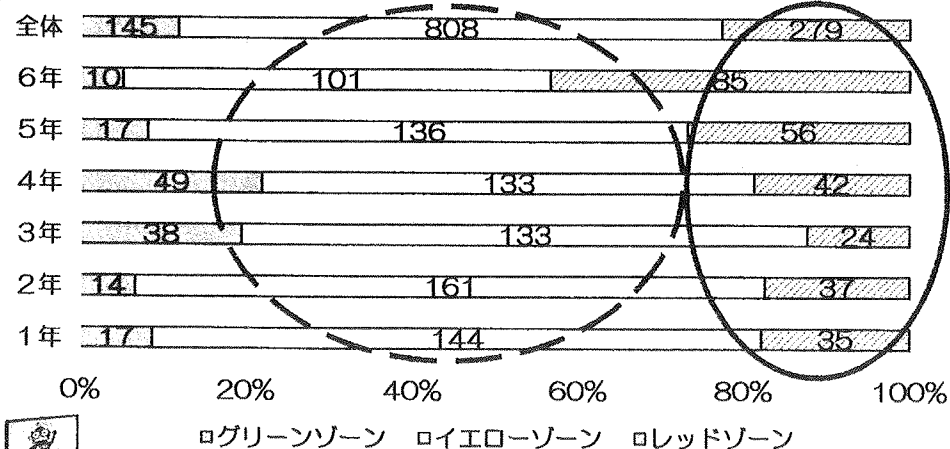
睡眠は毎日とるもので、ためることはできません。休みの日も学校がある日と同じ生活リズムで過ごす事が大切です



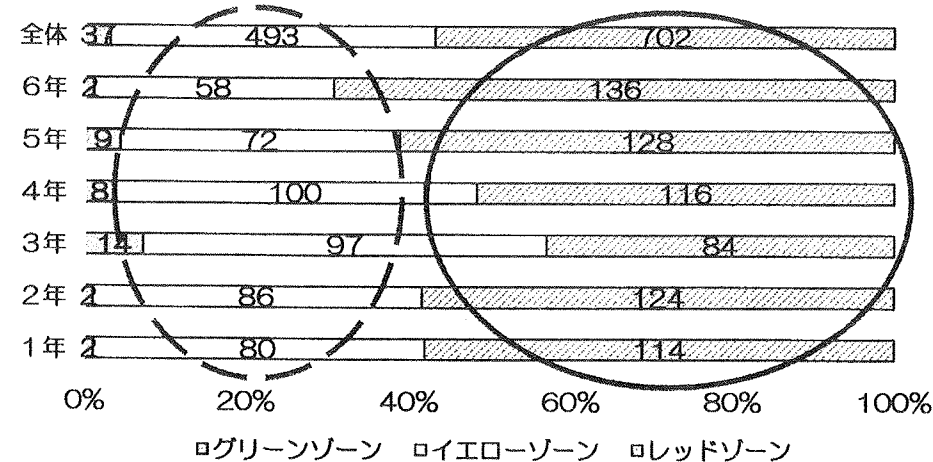
1日のメディア使用時間：2時間まで！！（～日本小児科医会より～）



テレビ・インターネット・ゲーム（平日）



テレビ・インターネット・ゲーム（休日）



・グリーンゾーン⇒：全く見ない
 ・イエローゾーン⇒：1～2時間
 ・レッドゾーン⇒：2時間以上

休日のメディアの使用時間が大幅に増えていることがわかります。メディアの時間が長くなってしまふと睡眠不足につながります、また、寝る前の光は睡眠の質を悪くするので、1時間前には、メディアを中止して目を休めましょう。

※お子さんと使い方や時間を決めて、正しく使しましょう。

睡眠不足は脳を疲労させます。脳の疲労は認知力（記憶力・判断力・注意力）を低下させます。自分の生活を振り返り、生活リズムを整えていきましょう！

睡眠不足が続くと・・・

- ・やる気がなくなる
- ・イライラする
- ・体調がよくない
- ・昼間に眠くなる

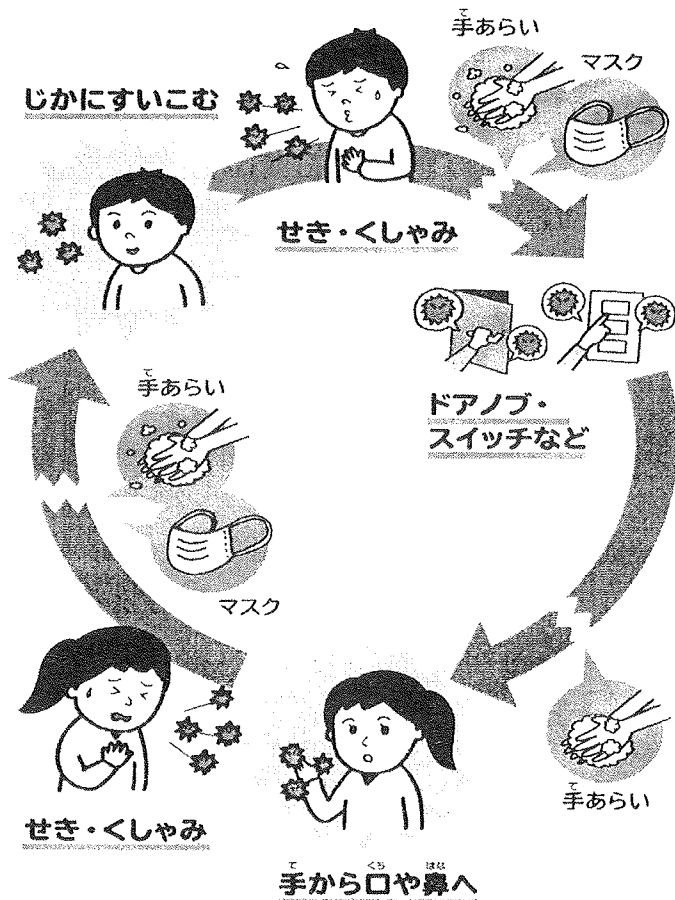
睡眠不足は、子供の脳や体に大きなダメージを引き起こす

ぐっすり眠るために

- ・朝起きたら、太陽の光を浴びる
- ・昼間、適度な運動をする
- ・夜は強い光を避ける（テレビ・ゲームなど）
- ・夜は部屋を暗めにして、眠りやすい環境にする
- ・寝る時刻を5分でも10分でも早くしていく



ウイルスはどこから？ / ~かぜ・インフルエンザ~



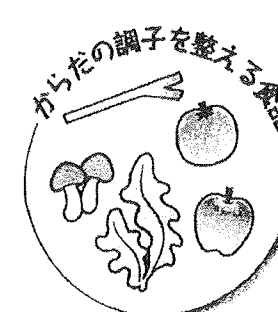
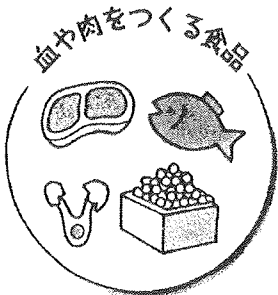
ウイルスをシャットアウト! その1:手洗い
 わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

ウイルスをシャットアウト! その2:マスク
 かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを滤りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛びちる鼻水やだ液)をブロックできます。

インフルエンザが先週から増えています。

おかしいなと思ったら、熱を測り、様子をみてください。

あさ 朝ごはんを食べよう!



いろいろと食べたいね

かんき なん 換気は何のためにするの?

①窓を閉め切った教室の空気は汚れている…

②とくに問題なのは 二酸化炭素の増加

二酸化炭素は、空気中に0.01%、人の吐く息に4%ふくまれているので、閉め切った教室に30人ほどの人がいれば、だんだん二酸化炭素が増えていきます。

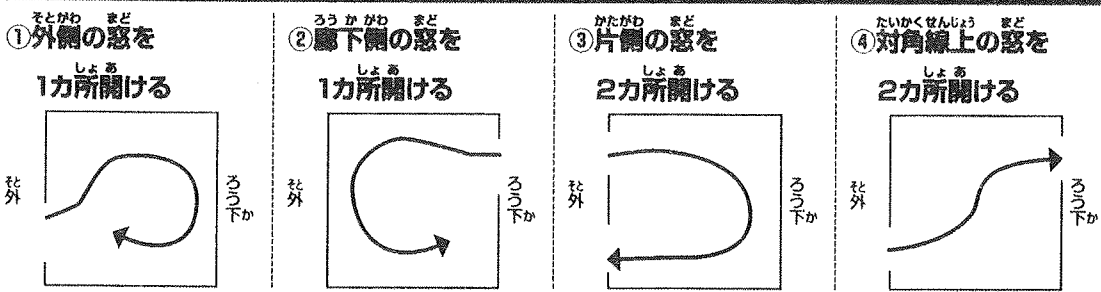
③酸素不足になりさまざまな症状が現れる

頭痛や吐き気、めまい、生あくび、集中力・判断力の低下などが起こります。

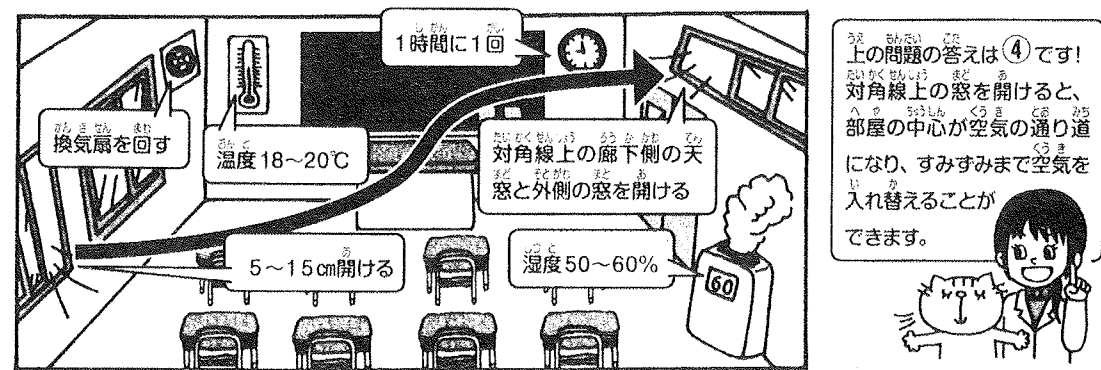
④そこで必要なのが換気!

窓を開けて室内の空気と新鮮な外気を入れ替えましょう。

正しい教室の換気方法はどれかな?



上手な換気のコツは「空気の通り道」を作ること



上の問題の答えは④です! 対角線上の窓を開けると、部屋の中心が空気の通り道になり、すみずみまで空気を入れ替えることができます。

