



★おうちの人といっしょによんでね★

ほけんだより

NO. 13
2020年12月17日
厚岸小学校
保健室 鈴木 望

11月の生活リズムチェック週間では、みなさんに「おやすみプラン」に挑戦してもらいました。

- 1 番人気は「早くねるために早起きから始める作戦！」
- 2 番は「必要なすいみん時間をきちんととる作戦！」
- 3 番が「部屋を暗くして寝る作戦！」
「寝る前に本を読む作戦！」 でした。

この中でも、今回は

「早くねるために早起きから始める作戦！」

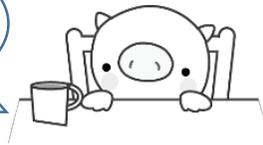
「カーテンを開けて朝の光をあびる作戦！」

「必要なすいみん時間をきちんととる作戦！」

挑戦していた人が、寝る時間が早くなったり、すいみん時間が長くなったりしていました！2月にもう一度生活リズムチェック週間があります。

はたしてその時も同じ結果になるのでしょうか！？

自分にあつたすいみん時間を知るためには、いろいろな作戦をやってみて、自分にあつているものを見つけることが大切だよ。



すいみんに関わるたくさんの取り組みが展開中！

保健委員会が、放送や掲示物で、すいみんの大切さや、良いすいみんへのアドバイスをしてくれています。

スポーツ委員会でも、みんなが体を使って運動ができるしかけを準備しています。

縦割り班遊びで、ちがう学年の人と一緒に休み時間に思い切り体を動かしました。

図書委員会や図書館では、冬休みに向けて本の貸し出し準備中。

3学期も、委員会やクラスで様々な取り組みを計画してくれています。

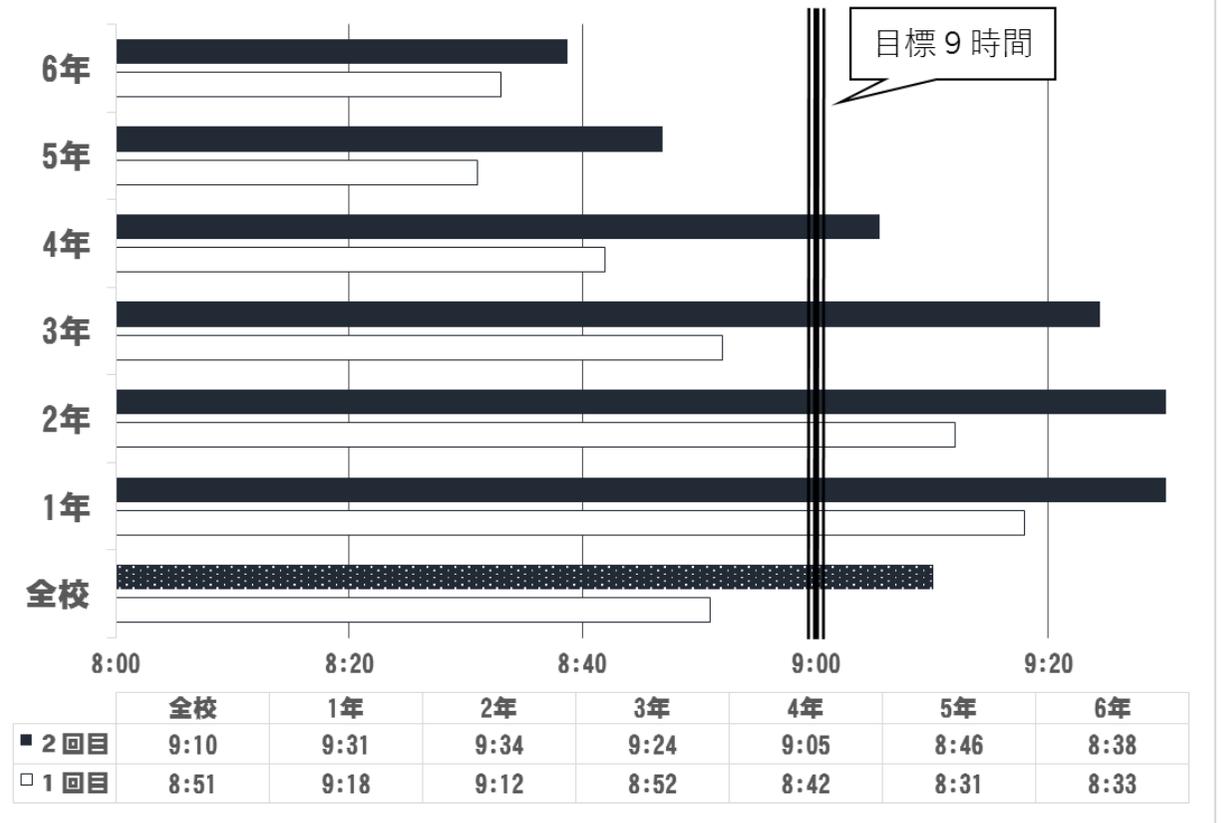
自分観察モニタリング～自分にあつたすいみん時間をしろう作戦～

生殺与奪の権を他人に握らせるな！

せいかつ レッツ☆生活リズムチェック！～結果～

これは、学校がある日のすいみん時間のグラフです。
白が1回目（7月）、黒が2回目（11月）の結果です。

登校日の平均睡眠時間



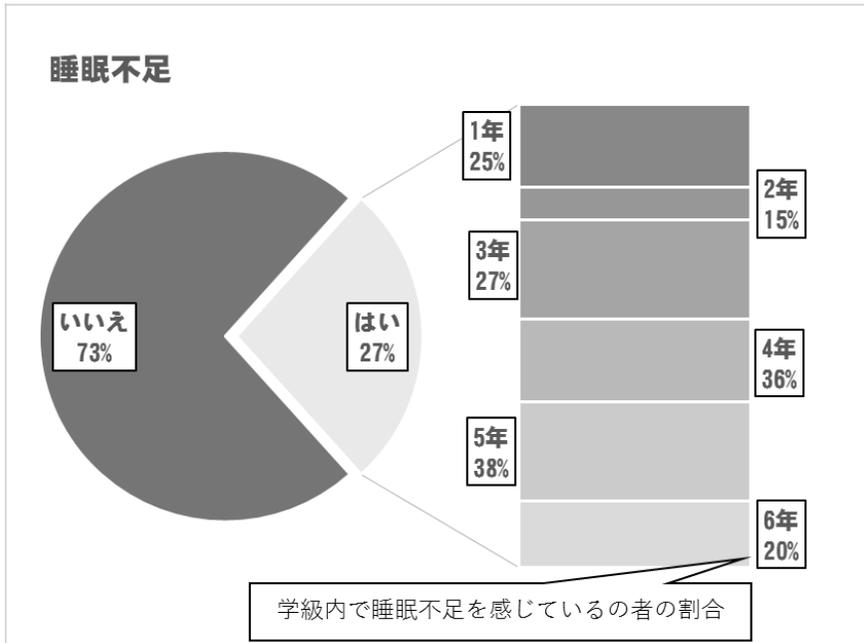
1回目よりも、2回目の方が、すいみん時間が長くなっていることが分かりました。そして、**すいみん時間の目標9時間以上の人が61%！**
全校平均が9時間10分！ という結果でした。

たくさんの方がすいみん時間を意識して取り組んでくれたのだなと思います。生活リズムチェック週間だけではなく、これからもこのリズムを続けて生活してくださいね。

それでも、こんな結果も…。

裏に続く→

これは、3・4時間目の授業中にねむたくなってしまう「すいみん不足」のサインを感じた人のグラフです。



全校で27%の人、そして、それぞれの学級にすいみん不足を感じている人がいるということが分かりました。

もし、授業中にねむたくなっちゃった時は、**昨日寝た時間を思い出してみて！**

いつもよりおそくなかったかな？

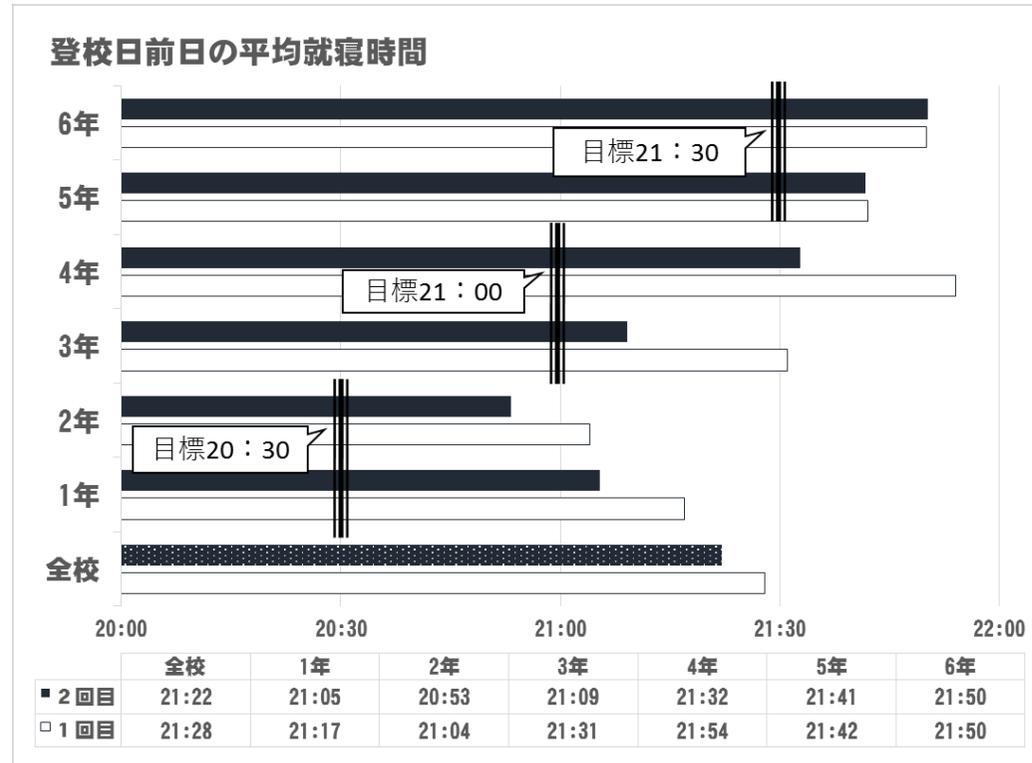
おそくなかったとしたら、体を休めるために昨日のすいみん時間では足りなかったということ。

もう少し早く寝たり、ゆっくり起きたりして時間をつくる工夫が必要です。

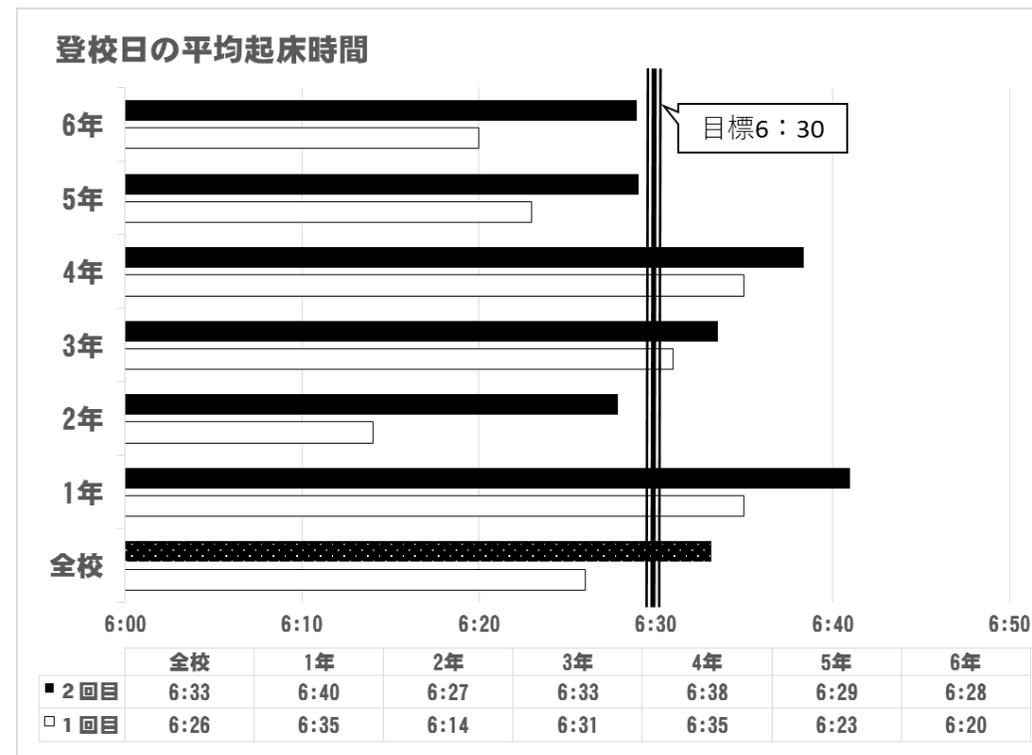
自分の体と心の様子を感じよう。
そして、自分の生活をふりかえてみて。
いつもとちがうと感じる時は、生活リズムに理由がかかっていることがあるよ。



これは、次の日に学校がある日に布団に入った時間のグラフです。



これは、学校がある日の朝起きた時間のグラフです。



1回目よりも、2回目の方が、早く布団に入って寝た人が多いことが分かりました。

自分で決めた目標の時間にむけて頑張っていたことがよく分かります。

お家の人からも「早く寝ることを意識して取り組んでいたね」というメッセージをもらっている人がたくさんいました！

1回目よりも、2回目の方が、起きる時間がゆっくりになっている人が多いことが分かりました。

冬になって、太陽がのぼる時間がおそくなっているのが影響しているのかも。外が暗いと、体の活動スイッチが入りにくくなります。

そんな時は、朝ごはんがスイッチを押してくれます！

「朝の光」と「朝ごはん」冬は特に上手に使ってくださいね。

