

# 一誠の子



睡眠パワーで

## 心も体もたくましく！

今週から、ミニ保健指導が始まりました。学校保健委員会で、保護者の皆さんと教職員が学校内科医の鈴木重雄先生から睡眠の大切さについてお話をお聞きしましたが、今週は、子どもたちへ養護教諭からわかりやすくお話をしています。1年生から朝の時間に順次指導していきます。

睡眠の役割として

- 1 体を大きく強くしているよ。
- 2 頭の中の脳を休ませて、考えるパワーをためているよ。
- 3 心を休めて、優しい気持ちや頑張る気持ちをもてるよ。

と3点について、昨日は1年生にわかりやすく絵を用いながら説明しました。

睡眠をしっかりとり、心も体も大きく成長することを願って、生活上のポイントを示しました。実践しましょう。



### ☆ここがポイント☆

- 毎日同じ時間に寝よう
- 毎日同じ時間に起きよう
- 毎日10時間くらいは寝よう
- 毎日同じ時間にご飯を食べよう → 朝・昼・晩のご飯の時間がリズムを作るよ
- 夜8時から9時までの間に寝よう
- 朝6時から7時までに起きよう
- 夕方は昼寝をしないよ

### 要注意！！

ゲームで遅くまで  
おきていません  
か……

一小生は、実践します！  
御家庭の御協力を！

本校では、健康な体づくりのため、校医の先生の指導の下、生活リズムの大切さ、特に睡眠をしっかりとり体と心をたくましく育もうと取り組んでいますが、これには御家庭での御協力が必要です。

通信機能のあるゲームにはまって、友人関係のトラブルや視力の低下などの諸問題が生じている例もあります。保健便りでもブルーライトは寝る2時間前までと注意喚起していますが、実践できていますか？

- 夜9時までには寝る。そのため2時間前の7時までにゲーム等は終了
- ゲームや携帯、PC使用を認める場合は、親の管理下で行う。
- フィルタリングをする
- ルール違反の対応など

家庭でのルール作りが重要です。ぜひとも実践をよろしく願います。