

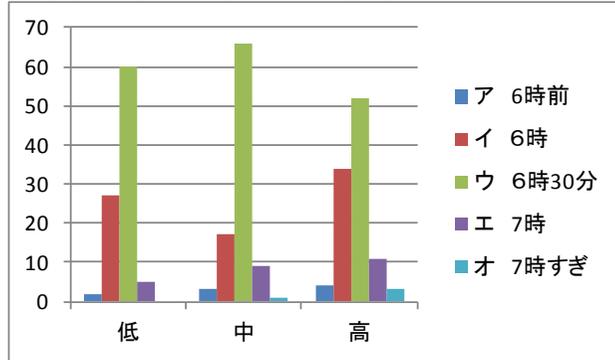
ほけんだより

中曽根小学校 保健室 おうちのひととよみましよう

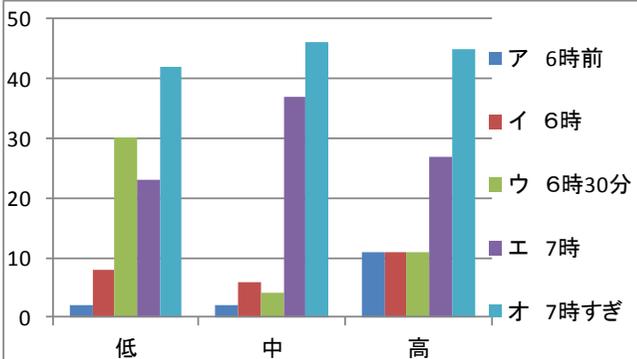
運動会も終わりの、朝晩涼しい季節になってきました。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすい季節でもあります。生活習慣を整えて、元気に過ごせるようにしましょう！

さて、今回のほけんだよりでは、9月に行ったすいみんアンケートの結果をお知らせします。目標を決めて生活できた人がたくさんいました。できていなかったところは、これから、がんばりましよう。

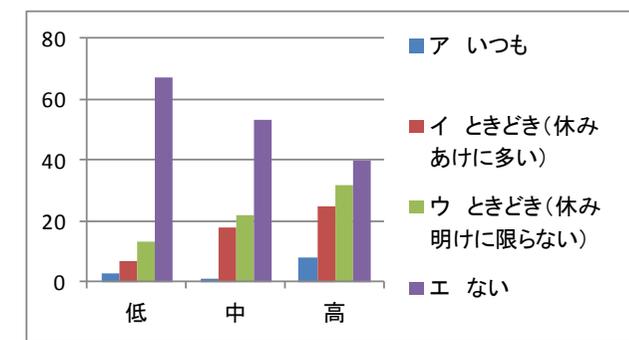
問1 学校がある日は、だいたい何時ごろにおきる？



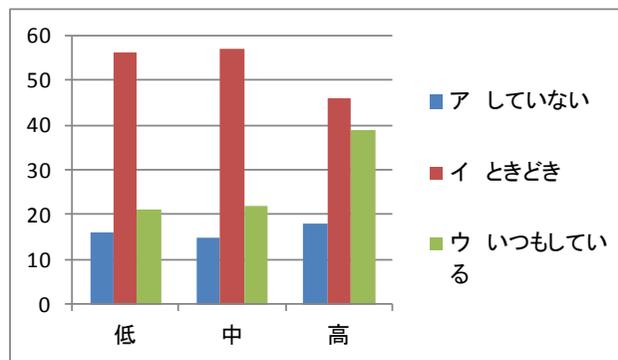
問2 学校がない日は、だいたい何時ごろにおきる？



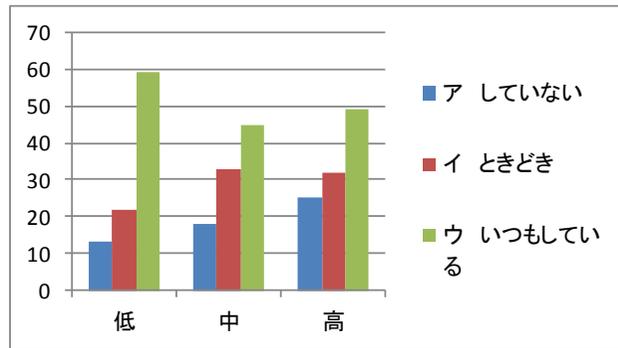
問3 午前中に、ねむたくなることがある？



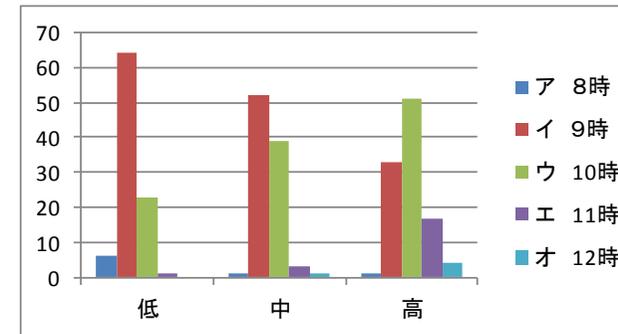
問4 ねる1時間前には、テレビやゲームなどをしていない？



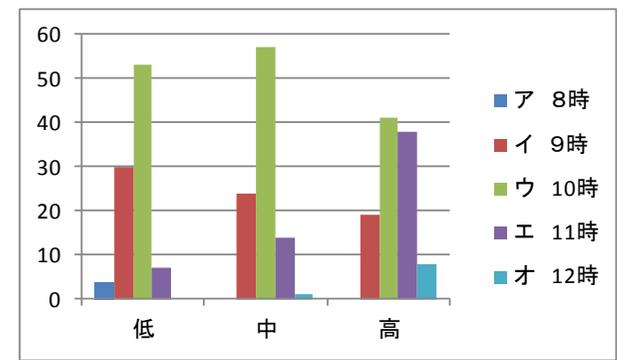
問5 ねる前から、部屋の明かりを暗くしている？



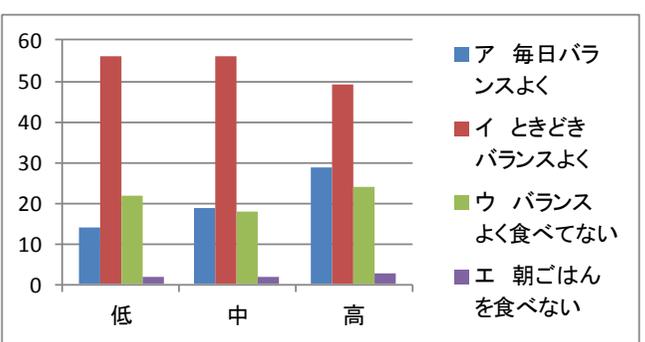
問6 学校がある前の日の夜、だいたい何時ごろにねる？



問7 学校がない前の日の夜、だいたい何時ごろにねる？



問8 朝ごはんは、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べている？



1・2・3年生は、9時まで
4・5・6年生は、10時までにねましよう！

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



すいみんアンケートの結果から、これからがんばってほしいことが2つあります。

☆1つ目 「休みの日も同じ時間になて起きること」

休みの日は、いつもより夜ふかしをしてしまったり、起きる時間がおそくなったりしていませんか？休みの日に、いつもより1時間以上長くねてしまうのは、日ごろのすいみんが不足しているからです。夜ふかしをして、朝遅くまでねていると、その日の夜もまたねむれなくなり、月曜日の朝には寝不足状態になってしまいます。休みの日もいつもどおりの時間になて起きましよう。

☆2つ目 「ねる1時間前からは、テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンを見ないこと」

ねる前に、テレビやスマホなどの画面を見ると、脳が刺激されて、目がさえてしまいます。ねる前には、家族と話をしたり、ゆっくりと過ごしたりするとねむりやすくなります。また、テレビやゲーム、スマートフォン、パソコンを長時間していると、すいみん時間だけでなく、勉強をする時間、家族と過ごす時間、ぼーっとリラックスする時間なども減ってしまいます。どれも大切な時間なのでバランスよく時間を使うようにしましょう。