

ほけんだより6月

尾道市立西藤小学校
平成30年
6月22日
(No.4)

せいかつ けっか 生活チェックアンケートの結果



4月23日(月)から4月27日(金)までの間に、生活チェックアンケートを行いました。
生活チェックを行うのは、自分の生活をふりかえり、規則正しい生活習慣をみにつけてもらうためです。

毎日を元気に過ごし、健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのよい食事、十分な休よう・すいみんが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に、健康な生活を送れるように生活のリズムを整えましょう。

きそくただい せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣をみにつけよう！

はやね
早寝

すいみんの時間をたくさん確保できるので、疲れをしっかりとることができます。

はやお
早起き

あたまがスッキリと目覚め、集中力があがります。

あさ
朝ごはん

午前中からしっかり活動することができます。

生活チェックアンケートの結果から、西藤小学校のみなさんは早寝ができていない人が少ない、ということが分かりました。

早寝をしないと、すいみんの時間をたくさんとることができません。目標の時間までには寝るようにしましょう。



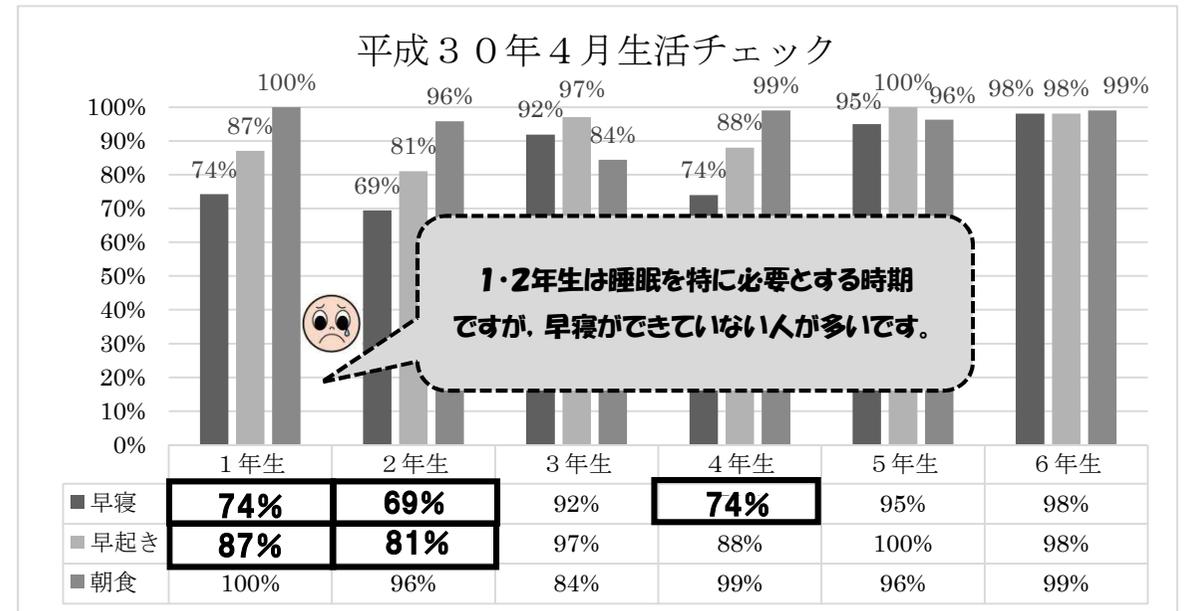
★早寝の目標★

○1・2年生 9:00まで ○3・4年生 9:30まで ○5・6年生 10:00まで

じかい せいかつ
今回の生活チェックアンケートは、
6月25日(月)から6月29日(金)までの間で行います。
ぜんかい せいかつ
前回の生活チェックアンケートで全部○がついた人は今回も全部○になるように、
○の数が少なかった人は、今回は増やせるようにしましょう。



保護者の方へ



上のグラフは、4月に行った生活チェックアンケートの結果を学年ごとに表したものです。結果から、西藤小学校の子供たちの課題は早寝である、ということが分かりました。

睡眠には心身の疲労を回復させる働きだけでなく、脳や体を成長させる働きもあります。眠っている間に脳からは、脳、骨、筋肉の成長に欠かせない『成長ホルモン』という物質がたくさん分泌されています。眠る時間が遅くなると、この成長ホルモンが脳から分泌されるのに影響を与え、脳や体の成長を妨げてしまいます。

また、睡眠は肥満とも関係があります。睡眠不足になると『レプチン』という食欲を抑えるホルモンが減り、視床下部の食欲中枢に空腹信号を送る『グレリン』というホルモンの分泌が増える、という研究の結果が報告されています。必要以上に食べてしまいがちになり、太りやすくなってしまいます。

このように、睡眠は様々な健康と関係があります。子供達がより良く成長し健康に過ごすためにも、ご家庭でも早く寝るための取組、声かけなどをしてみてください。

