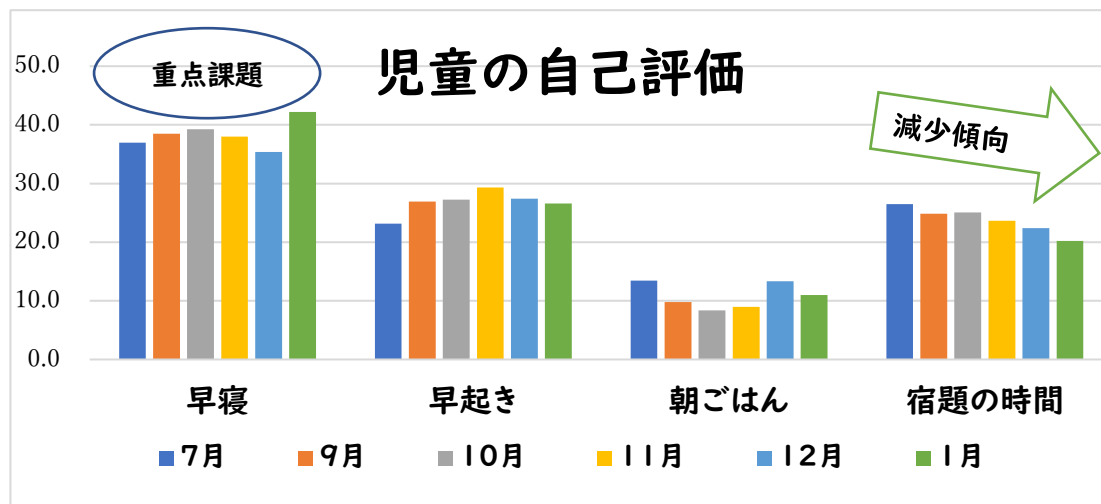
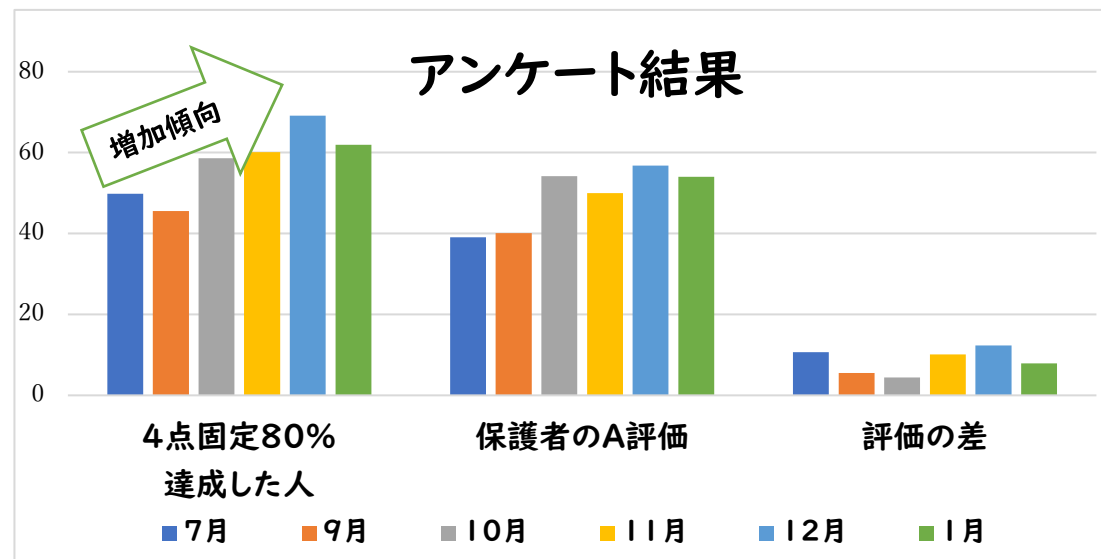


健康のすゝめ

令和6年2月1日
尾道市立瀬戸田小学校
保健体育部

本年度7月より実施してきた、毎月の生活習慣ふり返りアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。1月までの集計結果についてお知らせします。それぞれのご家庭での協力もあり、子どもたちの生活習慣についての成果と課題が見えてきました。これから子どもたちの生活習慣をよりよくしていくために一読ください。

【集計結果】



【成果】

- 早寝・早起き・朝ご飯・宿題を始める時間の4点固定が定着しつつある子どもたちの割合は増加傾向にあり、意識付けが来ている。
- 宿題の時間を意識する子どもたちが多くなってきた。
- 保護者のA評価が増えてきており、子どもたちと保護者の評価の誤差が小さくなっている。
- 子どもたちの課題が明確になった。

【課題】

- 連休明けは数値が悪くなっている。(夏休み明け・冬休み明け)
- 提出できない児童が一定数いる。
- 早寝が継続課題としてあり、改善されていない。

これらの結果から、子どもたちに対して下記の資料を見せながら、課題を改善できるよう指導しました。ご家庭でも、今一度、子どもたちと生活習慣についてふり返り、2月5日(月)からの生活習慣ふり返りアンケートに取り組んでください。

●早寝ができない理由 ランキング●

- 第1位 ゲームやスマホの時間が長い。
- 第2位 おそくまでテレビを見ている。
- 第3位 宿題をせずじらじらしている。

【その他の理由】

- ・習い事でおそくなる
- ・上の兄弟と同じ時間まで起きている
- ・お風呂がおそい
- ・なかなか寝つけない
- ・時間を意識していない
- ・本を読んで遅くなる
- ・宿題が長引く
- ・寝ようという気持ちになかった
- ・昼寝をしていて夜眠れない

○早寝早起きのメリット○

①成長ホルモンがたくさん出て、健康になる。
・成長ホルモンがたくさん出ることによって、筋肉がふえ、骨がじょうぶになり、病気にかかりにくくなる。成長ホルモンはしっかり寝ないと出てこない。

②海馬が大きくなって、かしこくなる。

・海馬とは、記憶に関係する脳の一部である。早寝早起きをする子どものほうが、それ以外の子どもより海馬が大きくなるという研究結果が出ている。

☆早寝早起きをするために☆

- ・寝るまでの1時間はスマホやゲーム、テレビを見ない。(ブルーライトをあびない)
- ・休みの日も、学校がある日と同じ時間に寝て起きる。