9がつ ほけんだより

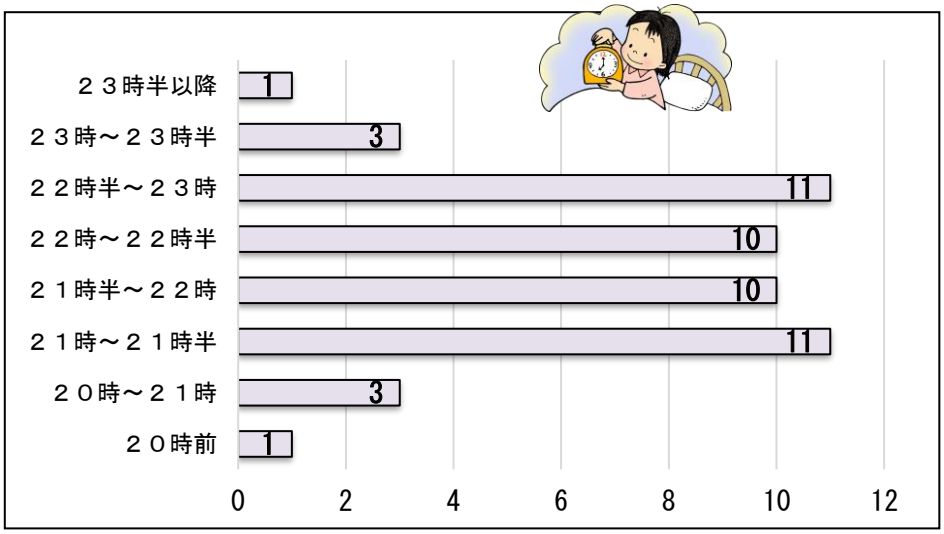
2017年9月20日発行
閑上小学校　保健室

健康生活カードありがとうございました。

夏休み明けに実施しました「生活健康カード」のご記入およびチェックをしていただきありがとうございました。以下に結果をのせますので、ご家庭で話題にしていただけたらと思います。

① 何時に寝ましたか？（１週間平均）

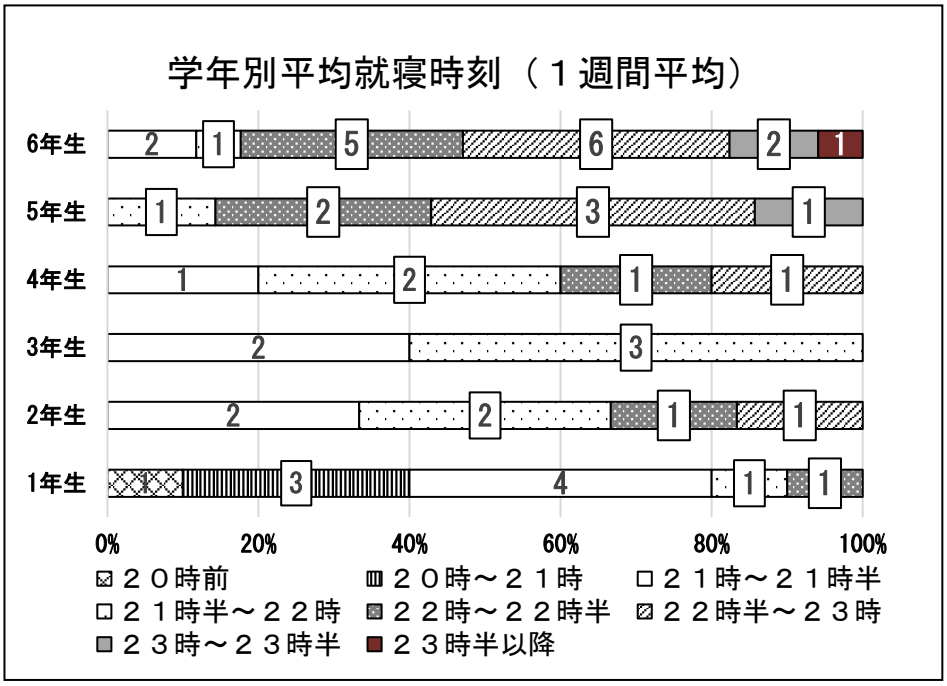
実施期間：8/28～9/3　対象：１～6 年（50 名提出）



全体では，8 割以上が「21 時～23 時まで」に寝ているようです。

すいみんの役割

① 体と脳のつかれをとる
② ストレスを減らす
③ 記憶を定着させる
④ 体を成長させる
⑤ 病気にかかりにくくする



学年別にみると，1 年生は，8 割が**「21 時半まで」**に寝ているようです。

2・3・4 年生でも，ほとんどの児童が **22 時まで**には寝ています。

5･6 年生では，7 割近くが 22 時～23 時に寝ていますが，23 時以降就寝の児童も増えてきます。中には，低学年でも 23 時近くに寝ている児童もいました。

②何時に起きましたか？（1 週間平均）

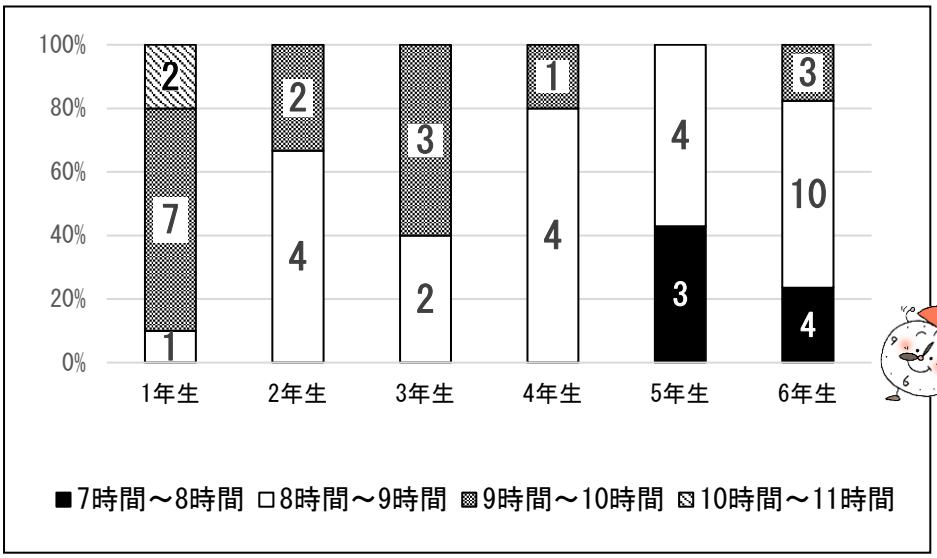
※わかくさ学級は 1 年生に含みます。

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
1 週間の平均起床時刻	６：２８	６：３０	６：３１	６：３５	６：５３	６：４８

学年が上がるにつれ，起床時刻が少し遅くなっているようです。特に，休日の起床時刻は，高学年で遅くなる傾向があります。このことに関連して，全体的に金曜日，土曜日の就寝時刻が遅くなりがちです。

③睡眠時間はどのくらいでしたか？（1 週間平均）

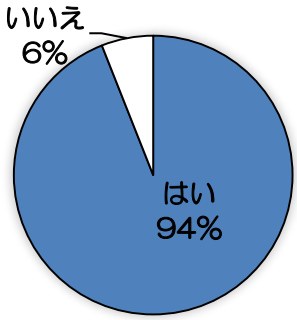
	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
1 週間の平均睡眠時間	**9 時間 26 分**	**8 時間 47 分**	**9 時間 02 分**	**8 時間 48 分**	**8 時間**	**8 時間 24 分**



小学生の睡眠時間は **8 時間～10 時間**が望ましいといわれています。

「8 時間～9 時間」が最も多く，全体的に 8 時間以上は睡眠時間を確保しているようです。しかし，高学年になると，8 時間以下になる児童も見られます。調査後の個別の聞き取りから，遅くまで起きている理由は「ゲーム」「スマホ」「なんとなく」などが多く，自室でおうちの人が寝た後に起きている児童が多いようです。

④「はやね・はやおき」ができた日は，体の調子がよいことに気づきましたか？



ほとんどの児童が，はやねはやおきをすると，体の調子がよいことを実感できたようす。

その中でも，**「朝すっきり起きることができた」「朝ごはんを食べた」に◎を付けた児童が多くみられ，**「睡眠」が「朝の目覚め」や「朝食の摂取」にも関係していることが分かった児童も多かったようです。以下に「気づいたこと・これから気をつけたいこと」の一部を載せます。

1 年生（保護者の方から）夏休み中と違い,きちんと決まった時間に起こすことで夜もだいたい同じ時間には寝ていたので，リズムがとても大切だと改めて思いました。

2 年生（保護者の方から）早寝をすることで，朝の目覚めや朝食の食べる量の違いを感じられます。

3 年生・（1 週間）書いてみるとこんな時間まで起きていることがわかりました。

4 年生・８時間以上寝ると体がすっきりする。

・早く寝ると,疲れがとれて,すっきりしました。少しでも早く寝たいと思います。

5 年生・睡眠時間が短いと１日元気に過ごせないことに気づきました。

・睡眠時間が短いと体がだるいし，不調になる。これからは早く寝て睡眠時間を増やしたいです。

6 年生・改めて,睡眠時間,朝食などでその日の体調がよくなり，健康が続くことがわかりました。

・睡眠時間が少ないと，体や頭が痛くなったりすることがあって，睡眠は大切だなあと思いました。

・睡眠をたくさんとると,朝すっきり起きられて，ごはんがおいしく食べられることに気がつきました。

先日,市内でインフルエンザが心配されていましたが，本校では今のところ報告はありません。今後も，手洗い・うがい・換気・マスクの着用などで感染拡大防止をしていきたいと思います。よろしくお願いします。