



ほけんだより

浜岡東小学校
保健室



保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



「げんきになるカード」を使^{つか}っての生活リズム^{せいかつ}チェック^{おこな}を行いました。生活リズム^{せいかつ}は、
夏^{なつ}休み^{やす}モード^{がっこう}から学校^{もど}モード^{かんそう}に戻^{かえ}りましたか？感想^{かんそう}を見てみると、みなさんからもおうちの
人^{ひと}からもメディア^{つか}の使い方^{かた}についてたくさん^かのことが書いてありました。



- もっとメディア^{じかん}の時間^へを減^へらしたい。
- もっといっぱい見^みたかったけど、がまんしたよ。
- いつも寝^ねる1時間^{じかん}前^{まえ}にメディア^{つか}をやめ^{やめ}れているから続^{つづ}けていきたい。
- 3年生^{ねんせい}のときよりメディア^{つか}を使う^{じかん}時間^へを減^へらせた。

みんなから

おうちの 人から

- なるべくメディア^{つか}を使う^{じかん}時間^{いしき}を意識^{いっしょ}して子どもと一緒^きに気^きを
付^つけていきたいと思^{おも}います。
- もう少し自分^{すこ}で切り替^きえができるよ^かくなるよ^{いい}ね。
- 家族^{かぞく}で相談^{そうだん}して、ノーメディア^きデー^かを作^{つく}ってみたい^{です}。
- 今まで気^きにせずテレビ^{じかん}をつ^きけていたけど、時間^きを気^きにしてみると、
わりと長^{ちよう}時間^{じかん}見^みていたなと改^{あらた}めて思^{おも}いました。
- 近く^{ちか}に時計^{とけい}を置^おいてテレビ^{たの}やゲーム^{たの}を楽^{たの}しんでいま^{した}。
- メディア^{じかん}の時間^{ぶんは}を30分^{はや}早^{はや}めて30分^ね早^{おち}く寝^ねたいと思^{おも}います。

メディアを使う時はルールを決めよう

1時間^{じかん}使^{つか}ったら
やめる

夜^{よる}9時^{じゅう}以降^{ごう}は
やめる

食^{しょく}事中^{じゅう}は
テレビ^{てれび}を消^けす

30分^{さん}に1回^{かい}
きゅうけい^{きゅうけい}をする

家^{いえ}の人^{ひと}と一緒^{いっしょ}に
使^{つか}う

どうして睡眠^{すいみん}が
大切^{たいせつ}なの??
裏^{うら}面^{めん}も見^みてね



学校保健委員会(9/16)

ため
「試してなるほど！」

ぐっすり睡眠、すっきり目覚めで、学力もアップ！」

ぎふ だいがくめいよきょうじゅ こんどうまさのぶせんせい
岐阜大学名誉教授 近藤真庸先生



～「海馬と記憶の科学」に学ぶ、学力アップのための「4つのポイント」～

① 就寝時刻の1時間前にはゲームやラインはシャットアウト！

脳からは「メラトニン」という睡眠薬の役割をするホルモンが出ています。メラトニンは、強い光（ブルーライト）から目を離して1時間経過する頃から大量に出始めます。寝る直前までメディアの光を見つめていると、メラトニンの分泌が妨げられて深い眠りに入ることができません。

② すっきり目覚めのポイントは？

光（太陽）の力を借りて、レム睡眠（夢を見ているとき）のときに起きましょう。朝、カーテンをあけて朝日を浴びると、体内時計がリセットされるよ。

③ 海馬は、小・中学生のときの睡眠時間が長い子どもの方が大きい！

海馬は成長します。海馬（記憶の貯金箱）を大きくしていけば多くの知識を記憶しておくことができます。海馬を大きく育てるチャンスは、今です！！（今、睡眠をしっかりとらないことは、本当にもったいない！！）

④ 「海馬の友」と授業後にアウトプット！寝る前にもアウトプット！

大事な知識は、授業後すぐに友達（その名も「海馬の友」）と口から声に出してアウトプットしよう。寝る前にも家族と一緒にアウトプットしよう。海馬は口から声に出したことは、しっかりと記憶する性質があります。

～6年生の感想～

- ・ しっかり寝るだけで記憶の整理ができて、寝る前にその日の授業の振り返りをすればもっと覚えられることがわかった。そのおかげで点数が高くなって好きな高校、大学に行けるかもしれないからやってみようと思った。思い立った瞬間にやればできる気がする！
- ・ 朝起きたら、ベランダに出て太陽の光を浴びたり、カーテンをしっかり開けたり、工夫してみたいです。
- ・ 寝る時間などのルーティーンを決めて、規則正しく生活していきたくて思いました。
- ・ 勉強に悩んでいることがあり、1時間勉強しようとしてもなかなか覚えにくいことがありました。今日の話聞いて、アウトプットすることが大切だとわかりました。寝る1時間前にはメディアを見ることはやめて、その時間をアウトプットすることに使ったりしたいと思いました。自分の生活リズムを見直すきっかけになりました。
- ・ 先生が教えてくれた実験をぼくもやってみます。