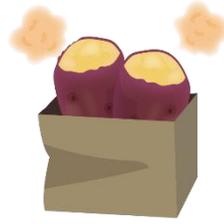


ほけんだより



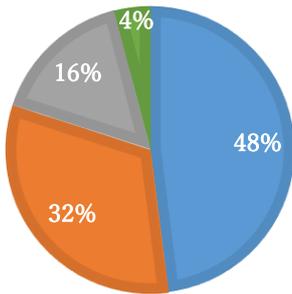
上郷小学校保健室
令和6年11月19日(火)

第2回津南ヘルスチャレンジの結果

10月21日から10月25日に津南ヘルスチャレンジを行いました。取組へのご協力ありがとうございました。提出していただいたカードから「早寝」「メディア時間」「朝ごはん」について、目標を達成できた日数ごとの人数をもとにグラフを作成しました。

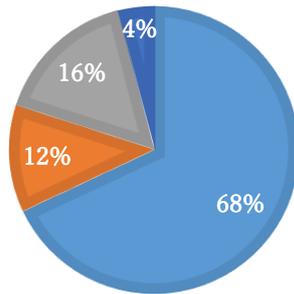
早寝

■5日間達成 ■4日間達成 ■3日間達成
■2日間達成 ■1日間達成 ■0日間達成



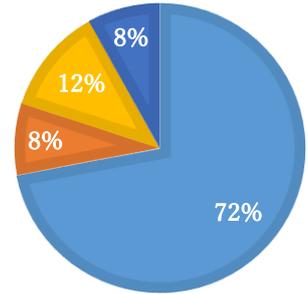
メディア

■5日間達成 ■4日間達成 ■3日間達成
■2日間達成 ■1日間達成 ■0日間達成



朝ごはん

■5日間達成 ■4日間達成 ■3日間達成
■2日間達成 ■1日間達成 ■0日間達成



早寝

第1回より達成率が上がりました。一人一人が時間を意識していたことが感想から伝わりました。

メディア

第1回より達成率が少し下がりました。しかし、時間を意識して使うことができていた児童が多くいました。これからも習慣化していけると良いですね。

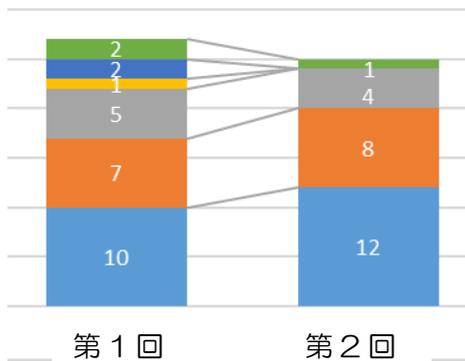
朝ごはん

多くの児童が食材を考えながら朝ごはんを食べることができていました。朝ごはんをしっかり食べる習慣が身に付いていて素晴らしいと思います。

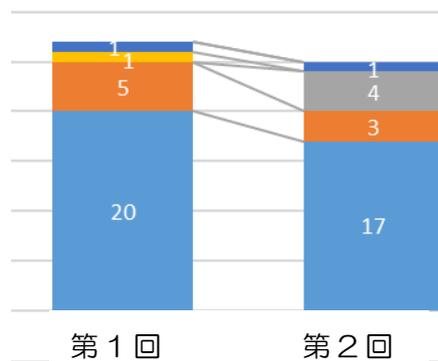
第1回、第2回THC結果 比較 数字は人数です。

■5日間達成 ■4日間達成
■3日間達成 ■2日間達成
■1日間達成 ■0日間達成

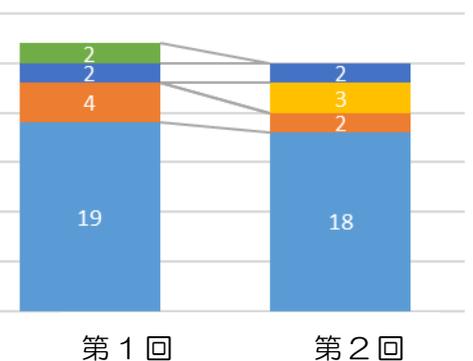
早寝



メディア



朝ごはん



★毎月19日は「育の日」です★

おうちの人と一緒に読もう

メディアコントロール 「スマホやテレビ、寝る前だけはやめてみない？」

みなさんは一日に、どのくらいスマホを使ったりテレビを見たりしていますか。
今回のテーマは、「スマホやテレビ、寝る前だけはやめてみない？」です。スマホやゲームを使用する時間ももちろん気をつけて欲しいですが、寝る直前までメディアを使っているという人は、使ってよい時間を「何時から何時まで」と決めるとよいかも知れません。

寝る前にスマホやゲーム、テレビの画面を見ると…

☆ブルーライトで睡眠ホルモンが減少し、ぐっすり眠れなくなる。

☆浅い睡眠で成長ホルモンが減る。

☆ゲームやネットサーフィンで脳が興奮状態になり、睡眠の質がさがる。

寝る前に、スマホやゲーム、テレビなどの画面を見ると、睡眠の質がさがってぐっすり眠れなくなったり、体を成長させるホルモンが減ってしまったりと、健康に関わってきます。

夜ぐっすり眠れるように、少なくとも寝る1時間前には、スマホやゲームを使うのをやめましょう。

