

ほけんだより 9月

令和8年9月11日（金）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

前期後半がスタートして、しばらく経ちました。少しずつ夏休みモードから学校モードへと、もどせていますか？

まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れが出やすいこの時期だからこそ、「睡眠・食事・運動」のバランスを整えて、元気に過ごしましょうね！

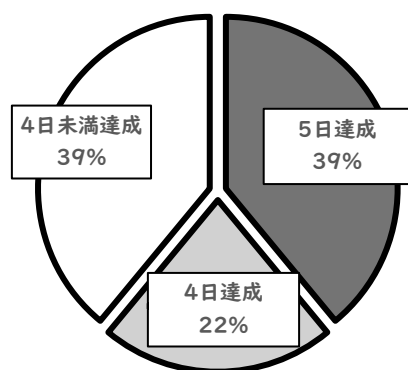
生活リズムチェックを振り返ろう

みなさんが自分のふだんの生活リズムを振り返り、健康にすごそうという意識を高めることを目的として、6月に全校で「生活リズムチェック」を実施しました。
「睡眠・朝食・メディアコントロール」の3つの項目で個人目標を立て、5日間行いました。

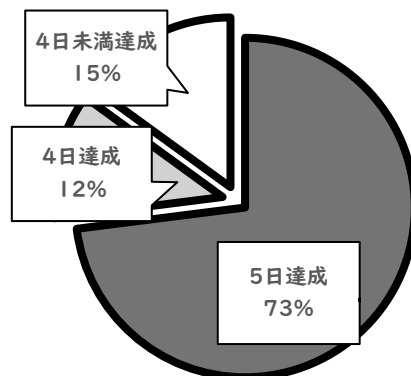
全校の結果

5日間のうち、何日間自分の目標を達成できたか

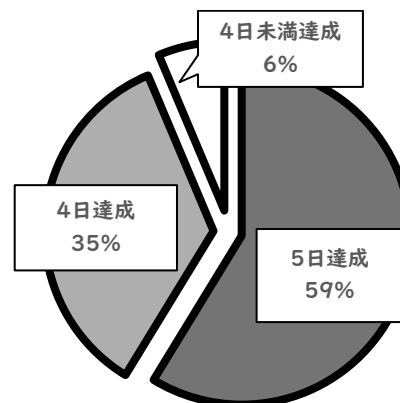
就寝時間（寝る時間）



朝食



メディア時間



協力してくださったおうちの人の声

- 有意義な一週間を過ごせていたと思います。期間中は家族の会話も増えていましたね。
- 自分で時間を決めて行動出来てえらい！毎朝早く起きて朝ごはんも食べられて、すてきです。

これからも早寝をがんばってね！

- 各段にスマホを見る時間が減りました。しっかり意識して取り組めていたと思います。



あなたは大丈夫？「メディア」と上手につきあおう



寝る前にスマホで動画を見たりゲームをしたりしていて、いざ寝ようとする、なかなか寝つけなかったことがある人もいないでしょうか。

ブルーライトが与える体への影響



【ブルーライト】とは・・・パソコンやスマートフォンなどの画面から出ている、強いエネルギーを持った青い光のこと

①目がつかれやすくなる

画面を見続けると、目の筋肉が緊張して、乾燥を感じたり、痛みを感じたりします。

②寝つきが悪くなる

強い光を浴びると、脳が「今は昼間だ！」と勘ちがいして、体を休める準備ができなくなります。

③体内時計（生活リズム）がくずれやすくなる

夜寝られないと、朝すっきり起きられず、昼夜逆転を起こしてしまうことがあります。

小学生の理想的な睡眠時間は9～12時間！



ブルーライトから大切な目を守り、毎日を元気に過ごすためにも、メディアを使う時間やルールを決めて、守るようにしましょう。



保護者の方へ

生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。

「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとする基本的な生活習慣は、子どもたちの健やかな心と体を育む大切な土台となります。今後ともご家庭と連携しながら、成長を見守っていただきたいと思います。

生活リズムチェックは、今年度あと2回実施する予定です。子どもたちが自分の設定した目標を達成出来るよう、声かけや応援をしていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。