ほけんだより

令和４年（2022年）10月13日　　大阪狭山市立北小学校　保健室

朝晩めっきり涼しくなり、秋らしい過ごしやすい日が増えてきましたね。
「〇〇の秋」とよく言われますが、秋と言えば何をイメージしますか？
食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、秋はいろんなことに挑戦しやすい季節です。自分の目標を考えてみるのもいいですね。

さて、今週の土曜日は、運動会です！まずは、しっかり寝て元気に参加できるようにしましょうね。そして、ケガの無いよう気をつけてください。ろうかを思いっきり走っている人がいるので、とても気になります。そんな所でケガをしたら、もったいないよ！あわてない、あわてない、一休み、一休み･･･ってね！知ってるかな？

すいみんの働き

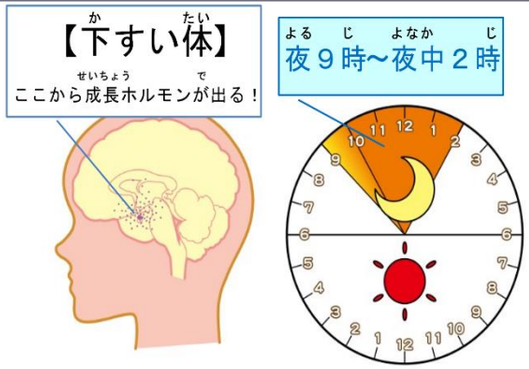
寝不足だとどうなる？

昼寝をしていたら夜に寝なくても大丈夫？

体を成長させる“成長ホルモン”

【下すい体】
ここから成長ホルモンが出る！

夜９時～夜中２時



成長ホルモンは、夜9時～夜中2時の間にたくさん出ると言われています。
夜9時までに布団に入り、この時間に深い眠りになることで、成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸び、筋肉も作られます♪
昼寝をしたから、夜は寝なくても大丈夫！というわけではなく、夜にしっかり寝ることが大切です。

早く寝るためには

テレビやゲームなどの強い光を見ない

部屋を暗くする

ぬるめのおふろに入る

自分に合ったまくら

ぐっすり眠るためには

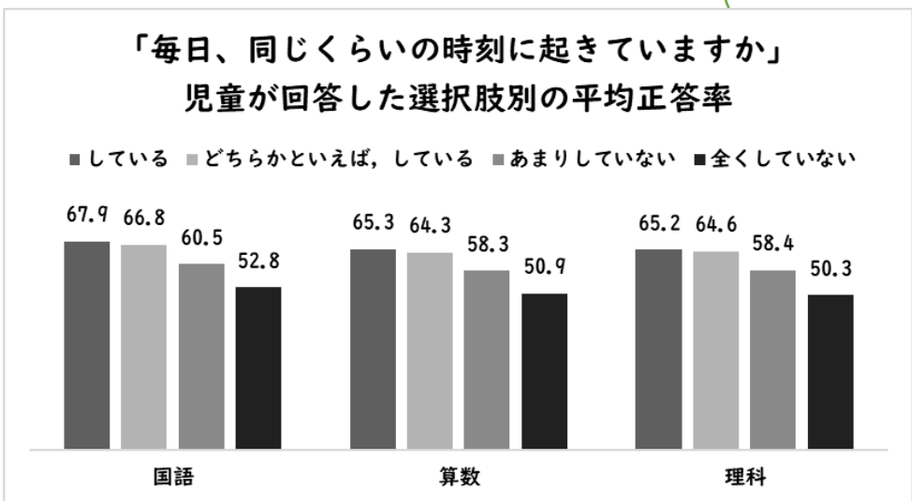
休み時間や体育の時間はしっかり体を動かそう！

【おうちの方へ】

下のグラフは文部科学省が令和4年度（2022年度）に実施した全国学力・学習状況調査の結果（6年生）です
就寝リズムが整っている子の方が国語・算数・理科の正答率が良い結果になっています。睡眠は学力だけではなく、精神面にも影響します。学校でも睡眠の大切さについて伝えて参りますので、ご家庭でもご協力よろしくお願いします！

NHK for school
“早寝早起きをしよう・夜ふかし怪人ﾒｷﾞﾗｰﾝあらわる！”

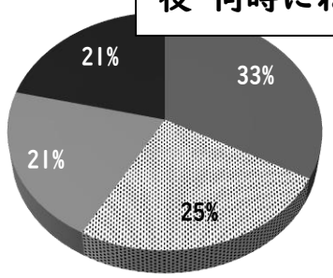
QR コードを読み取って見てみよう！



【睡眠についてのアンケート結果より】・・・夏休み前に６年生を対象に「睡眠」についてアンケートを実施した結果をお知らせしましたが、大阪狭山市内の小学校６年生全てのアンケート結果が出ましたので、並べてみました。やっぱり、北小の６年生は、ちょっとだけいい感じ♡嬉しいです！！

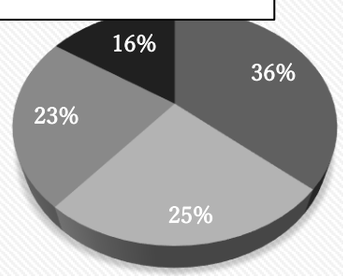
夜 何時にねますか（ふとんに入った時間）

市内７校



- 夜10時より前（夜9時59分まで）
- 夜10時～10時29分
- 夜10時30分～10時59分
- 夜11時 以降

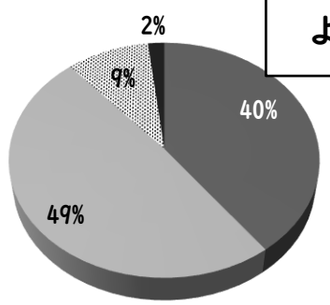
北小



- 夜10時より前(36.4%)
- 夜10時～10時29分(24.7%)
- 夜10時30分～10時59分(23.4%)
- 夜11時以降(15.6%)

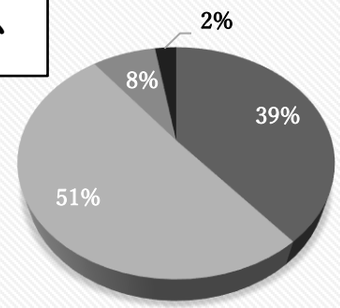
よく ねむれましたか

市内７校



- しっかり ねむれた
- まあまあ ねむれた
- あまり ねむれなかった
- ぜんぜん ねむれなかった

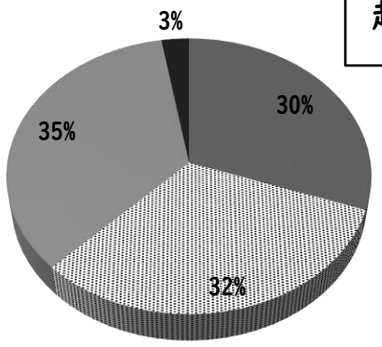
北小



- よくねむれた(39%)
- まあまあねむれた(50.6%)
- あまりねむれなかった (7.8%)

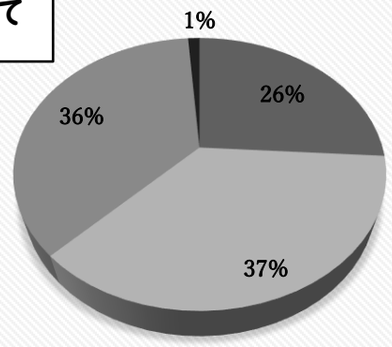
起き方について

市内７校



- めざまし時計なしで 起きる
- めざまし時計で じぶんで起きる
- おこしてもらって 起きる
- なんども起こしてもらうが ねぼうしてしまう

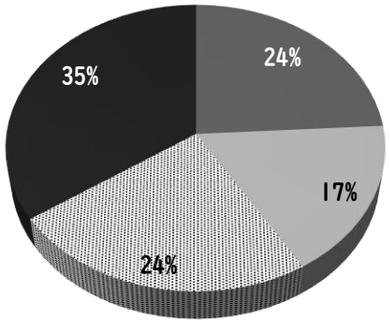
北小



- めざまし時計なしで起きる(26%)
- めざまし時計で自分で起きる(36.4%)
- おこしてもらって起きる(36.4%)
- 何度も起こしてもらうがねぼうしてしまう (1.2%)

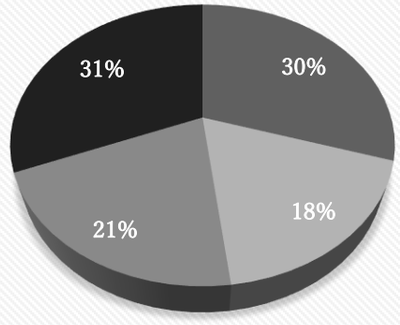
スマホ、パソコン、タブレット、ゲームなどを使ったり、見たりするのをやめたのは、ねる、どのくらい前ですか？

市内７校



- ねる1時間30分以上前 または 使っていない
- ねる1時間～1時間29分前まで
- ねる30分～59分前まで
- ねる直前～29分前まで

北小



- ねる１時間以上前または使っていない(29.9%)
- ねる１時間～１時間29分まで（18.2%）
- ねる30分～59分前まで（20.8%）
- ねる3直前～29分前まで（31.2%）