



SUN・さん通信

新見市立神代小学校（振学会）

SUN・さん保健クラブだより 第6号 H29・12・13

保健集会 テーマ「すいみんについて」

先日、食と健康委員会が神郷支局の柴田保健師さんにも協力をいただいて、「すいみん」をテーマに集会を行いました。その名も「ぐっすりすいみん いいこといっぱい」委員会も“すいみんのひみつ”についてそれぞれが調べたことをパワーポイントにまとめ、個々にプレゼンを行いました。

柴田保健師さんからは、眠る前に行うとぐっすり眠れるストレッチを4パターン教えていただきました。最初は、ワイワイと声がしていましたが、癒やしの音楽の効果（？）もあってか静かにしずかに……。実際にねむくなった子どももいたようでした。

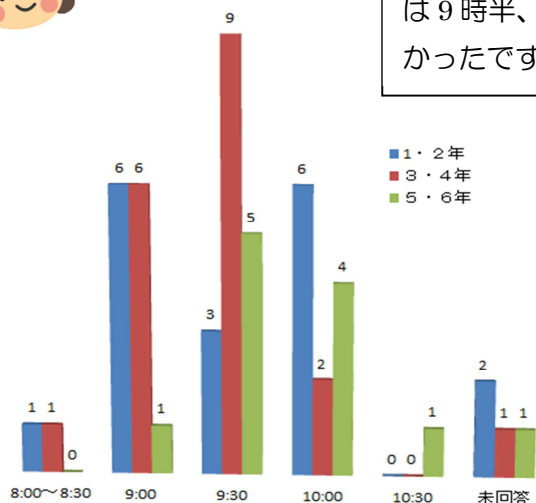
月曜日、朝会で校長先生が子どもたちに集会の成果を尋ねたところ、家で（5分でも）早く寝たり、体操を行ったりとそれぞれが工夫しているようでした。人生3分の1は、眠っているとのこと。せっかくなら質の良い睡眠をとりましょう。

よい子の1日調べ 10月より すいみんについて



学年別

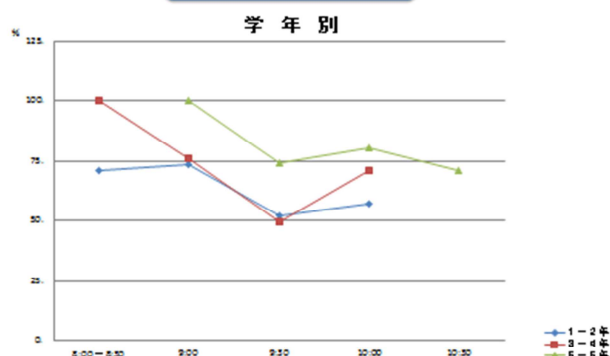
寝た時間は1～2年は9時、3～4年は9時半、5～6年は9時半以降が多かったです。



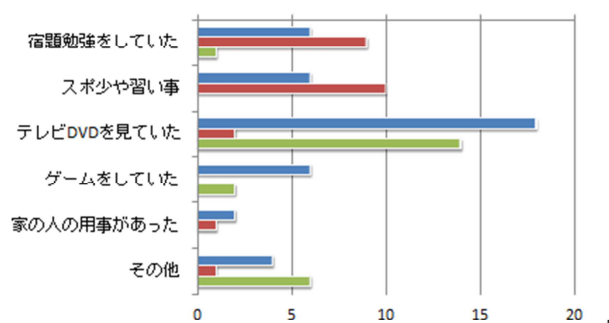
一週間自分の予定した時刻に寝た人は、左下図の通り、時間が守れなかった理由としては、1～2、5～6年はテレビやDVDを見ていた。3～4年は、スポ少や習い事、宿題をしていたという理由でした。あと5分早く寝ることができるよう、自分の生活を見直してみましょう。

よい子の1日調べから すいみん 達成度

一週間に何日できかな？



できなかった理由



眠りの種類は2つあります



浅いねむり レムすいみん

- ◎一日にあったことや覚えた事を整理している



深いねむり ノンレムすいみん

- ◎体のつかれがとれる
- ◎病気に負けない体になる
- ◎体を成長させるホルモンがでる



紙芝居「めざましさん 旅に出る」



保健師さんのおはなし

「ぐっすり眠るための術」

10代~40代



10~15分

40代以上



20~30分



最適な昼寝の時間は？



体にえいきょう



心にえいきょう



脳にえいきょう



すいみん不足になると

眠れない理由

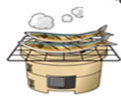
- ・おなかがいっぱいまたは空腹
- ・スマホの光
- ・運動不足
- ・ストレス



バランスよく食べよう



寝るために大切なえいようはこれです



新見第一中学校区のきまり

1~4年



9時までに寝る

5~6年



9時30分までに寝る



起きる時間

家を出る1時間まえにおきる



のびのび体操



全身を伸ばすストレッチ。
手と足をできるだけ遠くへ伸ばします。

ねこのポーズ



背中と肩をほぐします。

ひざをついて、手を伸ばします。背中をそらしながら床に胸を近づけるようにし、息をはきます。



だんご虫ゴロゴロ



おしりと、腰をほぐします。

膝を抱えて胸に近づけます。そのまま、左右に ゆっくりとコロコロ気持ちよくゆらしします。

ゴキブリ体操



力を抜いて、ぶらぶらと手足をゆらしします。血液の流れがよくなったり、筋肉がほぐれます。

しっかりねむると・・・

★体や心が元気になる！

★体が成長する！

★勉強したことを覚えることができる！

★朝、すっきり目がさめる！

いいことたくさんだね！



やっぱり！ 早寝早起きが大切だよ！