

# けんこうだより

令和7年2月7日 中緑小学校 保健室



2月2日は、節分、3日(月)は立春でした。暦の上では春ですが、今週は強い寒さが続き、5日には、学校周辺は雪が積もりビックリ!!その日は、全校児童で雪合戦をしたり、雪だるまを作ったりして楽しい時間を過ごしました。私も子どもたちと一緒に雪合戦をしたり、走り回ったりしました。この時ばかりは、子どもに返ったようで本当に楽しみました。

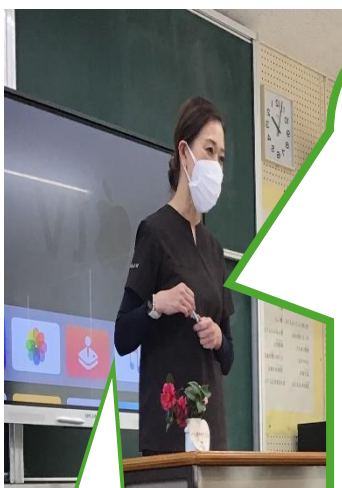
## 第2回学校保健委員会を開催しました

1月31日、全校児童、先生方、学校医の先生、PTA代表の方々に、子どもたちの健康について考える機会となりました。児童保健体育委員会より、メディアについて考える一メディアとの関係は?で本校の実態から①睡眠について②視力について発表しました。

### 視力について



### 睡眠について



自分の体は自分で  
守ることが大事!

学校医梶原先生の講話から

- ① 外でしっかり遊ぶことが大事!!  
☆日光を浴びると目に良い。☆遊ぶことで筋肉がつき、よい姿勢につながる。
- ② ゴールデンエイジ(9から12歳)  
☆「一生に一度の最高の発達の期間」にしっかり体づくりをしてほしい。
- ③ 「ワン」「ニャン」大作戦! 続けよう  
「ワン」→1時間運動。「ニャン」→メディア使用を2時間内
- ④ 睡眠をしっかりとると、「成長ホルモン」がでる。→脳と体が育つ。  
★睡眠不足になると、ねむけがしたり、やる気がでない。イライラしたり、落ち着きがなくなる。→心の不安につながる。

PTA会長藤野様

素晴らしい発表でした。中学生は、メディアとの触れ合いがおおくなるので、今から考えてほしい。また、親の注意は守るどりよくをしてほしい。メディア時間については、中緑小学校の10時30分はおそいと思うので、見直してほしい。



保体委員長中村様

よく調べていて素晴らしい発表でした。メディアを減らし、目を大切にしてください。メディアをとめることは難しいので、外で遊んだり、意識して過ごしてほしい。

子どもたちの感想を紹介します。  
紙面の都合上一部となります。

スマホやタブレットが目に近いとまばたきが少なくなっていたくなったり、ぼやけることを初めて知りました。これからは、離してみます。

私は、姿勢についてが心に残っています。お母さんからいつも「姿勢が悪い」と言われていたから、とても勉強になりました。よい姿勢を意識したいです。外でたくさん日光に当たって遊びたいです。

睡眠と運動がどのくらい成長に必要わかりました。ゴールデンエイジのことも初めて知りました。また、ブルーライトは視力に影響するから少しはひかえようと思いました。

遠くを見るときは、金峰山を見たいと思います。外に出てしっかり体を動かして日光を浴びたいと思いました。

ぼくは姿勢が悪いとあくびがでるのがはじめてしりました。ゴールデンエイジもしりました。時間を決めて寝ます。

心に思ったことは2つ。①睡眠がとても大事ということ。午後10時から午前2時まで成長ホルモンがでていると初めて知りました。②目のこと。目で近くしかみなかったから近い所しか見られないということがわかった。ゲーム時間を減らそうと思った。

お話をきいて睡眠が成長するために絶対欠かせないものとわかりました。ぼくは毎日8時間半くらいしかねていないので9時間以上寝るようにしたいです。あと、メディアを使う時間をへらして外で遊ぶ時間を増やそうと思います。

学校保健委員会では、発表や梶原先生のお話をきき、自分の生活を振り返り、これから気を付けていくことをしっかり考える時間となりました。

