

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年10月27日 豊川小学校 保健室

10月27日～11月2日はヘルシートライ週間です。自分の生活を振り返ってみてください。
夜遅くまで起きている人、ゲームをやりすぎたり、動画を見過ぎたりしている人はいませんか？
また、睡眠時間も大切ですが、寝る直前までメディアを使いすぎないなど睡眠の質も意識してみるといいかもしれません。
この7日間は自分の生活を見直して規則正しい生活を心がけましょう。



ヘルシートライはじまります！！



期 間：10月27日(火)～11月2日(月)

提出日：11月4日(水) 反省をかいて提出します。

進め方：詳しくはヘルシートライカード裏面をご覧ください。

① 10月のめあてを書きます。

～ めあて ～	
健康な体をつくるために気をつけたいことは？	
なつやすみ	ゲームは1日1時間までにする。
10月	
ふゆやすみ	

おうちの人と話し合って10月のめあてを決めましょう。
具体的なめあてだと、より取り組みやすいですね。
(例)

- ・ 21時までに寝る。
- ・ メディアの利用時間を1時間以内にします。

② 日にちを書きます。



10月・11月						
27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日)	2日 (月)



③ 寝る時刻と起きる時刻を決めます。

小学生に必要な睡眠時間は

1～4年生は9時間以上、5・6年生は8時間以上です。

睡眠の質も大切だよ



昨日はねる時こくを守ることができましたか？

時

分

今日はきめた時こくまでにおきることができましたか？

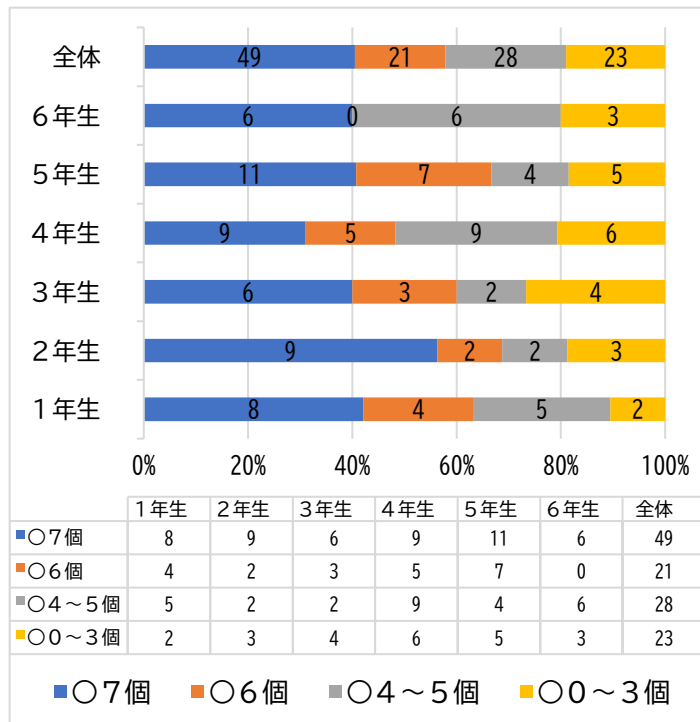
時

分まで

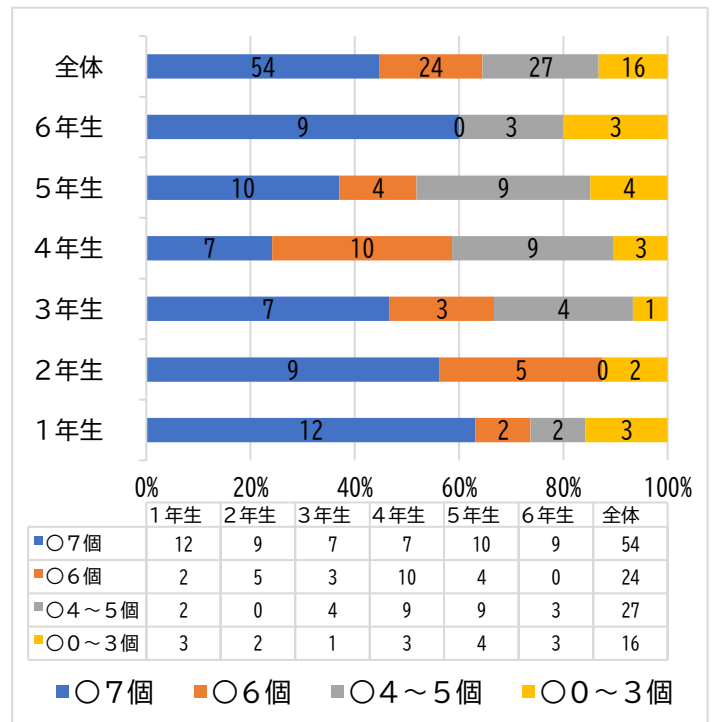
1回目ヘルシートライの結果！

すいみん きしょうへん
睡眠・起床編

ね じこく まも
寝る時刻は守れましたか？



き じこく お
決めた時刻に起きることはできましたか？



すいみん
睡眠の質を上げよう！

「ちょっとぐらい寝なくたって大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？よい睡眠をとることが心と体の健康に大きく関係しています。睡眠の質も意識して過ごせるといいですね。



あさ たいよう ひかり
朝は、太陽の光をあびよう！

すいみん
睡眠をうながすメラトニンという物質は、まわりの明るさによって増えたり減ったりしています。朝、目が覚めたときに太陽の光を浴びておくと、夜になるとメラトニンが脳から出始め、眠気を感じられるようになります。

ひるま
昼間は

からだ うご
体を動かそう！

ひるま
昼間のうちに、外で遊んだり運動をしたりしておくと、ちょうどよく疲れて、夜は早い時刻に眠くなりぐっすり眠ることができます。



ね まえ
寝る前はスマホやタブレットを使わないようにしましょう！

スマホやタブレットからでている「ブルーライト」。夜にブルーライトが目に入ると体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまいます。すると内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は寝るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。