

ほけんだより

令和6年9月3日(火)

大良小学校 保健室

文責 加茂

大すき良い子カード(朝ごはん・寝た時刻)調査

本校では、月に1回「大すき良い子カード取り組み週間」を設け、全校児童が10項目点検をしています。9月もさっそく2日(月)から取り組み週間が始まっています。夏休み明けで生活リズムが崩れていた人も、少しずつ整えられたのではないのでしょうか。

ほけんだよりでは、「朝ごはん」と「寝た時刻」に注目してみています。今回は、1学期分(5月～7月)をまとめました。 ※  は、1.0以上の変化があった場合の増減を示しています。

朝ごはん

クラスの平均点数

	5月	6月	7月
1年	9.6	9.6	10.0
2年	10.0	9.7	10.0
3年	8.4 	9.6	9.6
4年	8.0 	10.0 	8.6
5年	9.7	10.0	9.7
6年	9.2	9.4	9.2
全体の平均	9.1	9.7	9.5

10点満点の人数

朝ごはん摂取調査(10点の人数)			
	5月	6月	7月
1、2年生(8人)	7	6	8 
3、4年生(10人)	8	9	7
5、6年生(11人)	9	10	9
合計	24	25	24
割合	82.8	86.2	82.8

★朝ごはんをエネルギー補充☆

★体内時計をセット☆

→朝ごはんを食べると、体に糖分を取り込むために全細胞にインシュリンが作用し、細胞の体内時計がセットされます。体内時計がセットされると、中枢からの指令に依存せず、個々の細胞が適切なリズムで動きます。これにより脳と体中の細胞が一体となり、生活リズムが整います。

「全員10点満点！」を目指して頑張りましょう。

寝た時刻

寝た時刻は、1～3年生は、「9時までに寝た」、4～6年生は、「10時までに寝た」と内容が異なります。

クラスの平均点数

	5月	6月	7月
1年	9.0	9.0	9.6
2年	9.3 	7.7 	9.3
3年	7.6	8.4	8.0
4年	7.8	8.6	9.0
5年	7.2 	9.0	8.7
6年	7.4 	9.0	8.2
全体の平均	8.2	8.6	8.7

10点満点の人数

	5月	6月	7月
1年(5人中)	2	4	4
2年(3人中)	2	1	2
3年(5人中)	3	3	3
4年(5人中)	3	3	4
5年(6人中)	3	4	3
6年(5人中)	3	3	2
合計	16	18	18

9月、10月は、10点満点者が増えるといいです。睡眠をしっかりとり、成績UPも?!

◇決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きる習慣を身につけましょう。(8時間以上の睡眠は必ず摂りましょう。)

～睡眠の役割～

★疲労回復、体の成長 ★勉強やスポーツなど、脳と体が学習したことは睡眠中に記憶される

睡眠時間が短いと… □将来の成人病につながる(肥満になりやすい など)

□不安定な精神状態になりやすい(イライラしやすい、落ち込みやすい など)



