

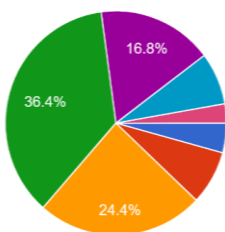
ほけんだより



長与小学校 9月

睡眠アンケートへの御協力ありがとうございました。結果をお知らせします。

睡眠アンケート結果

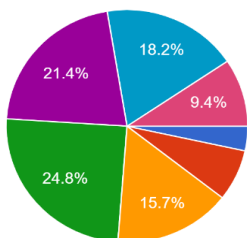


- 8じ
- 8じはん
- 9じ
- 9じはん
- 10じ
- 10じはん
- 11じよりおそい



1～3年

9時までに寝ていたのは、36%でした！



- 8時
- 8時半
- 9時
- 9時半
- 10時
- 10時半
- 11時以降



4～6年

10時までに寝ていたのは、72.4%でした！

子供の睡眠時間は、8～10時間は必要と言われています。「低学年は9時までに寝る」「高学年は10時までに寝る」のがお勧めです。

そこで、9月の保健指導（高学年）では、十分な睡眠をとると、①記憶力アップ②パフォーマンス力アップ③免疫力アップすることを事例を紹介しながら伝えました。

また、十分な睡眠をとる為に、早く寝て決まった時間に起きることが大切であること。習い事等で早く寝ることが出来なくても、起きる時間を一定にすることで、生活リズムが整うことも併せて伝えました。



朝決まった時間に起きることは、スッキリ目覚めるポイントですが、太陽の光を浴び体内時計をセットすることにも繋がります。体内時計がセットできれば、起きて14～16時間後に自然に眠たくなり、良い心地のまま眠ることが出来ます。残暑の為、寝苦しい夜が続いていますが、子供達の健やかな成長の為、少しずつ早寝のリズムにシフトしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

保健室からのつぶやき

「完璧に、なんてやめておこう」

この世には誰一人として「完全・完璧な人」は存在しません。過去にも未来にも、...

あなた自身がそうですね。お掃除だって、お洗濯だって、お料理だってあらゆることにおいて完全に成し遂げられるはずがないのです。それなのに、「完璧に」を自分に強いてしまったら、あなたの心はつぶれてしまいます。

子供の心となったらなおさらです。完璧を求められると疲れてしまい、やる気を失ってしまいます。そればかりか、「そんなのできるはずがない」と自暴自棄になりかねません。

物事は何にしても不都合がなければいいと思いませんか。ちょっと不都合があったら、その場の工夫でやりくりすればよいのです。

完璧を強いると子供は苦しみます。

「完璧でなくても不都合はないよ。物事にはよい加減があるよ」

そう伝えられる大人でありたいですね。