

# はげんだより

## 学校保健安全委員会がありました！

号外

小羽山小学校保健室

R5. 12. 22



おうちの方といっしょに  
読みましょう。

## 講演会後の感想

今日から始める第一歩！

睡眠8時間と1週間に1回は運動する。

今日のお話を聞いて、一番大切だと思ったことは睡眠です。22時に寝て、6時半に起きることを意識していきたいなと思いました。

【 5年女子 】

今日から始める第一歩！

朝、起きる時間をもう少し早くする。

朝に気持ちよく登校するためには、朝ごはんをきちんと食べることが大事だということを知りました。朝ごはんを食べると、集中力が上がって、眠気がなくなること学びました。

【 6年男子 】

今日から始める第一歩！

夜、寝る1時間前にはゲームをやめる。

印象に残ったところは、体を動かすと記憶力が良くなることです。みんなで軽い運動をすると、とても楽しいことが分かりました。

【 6年女子 】

運動することで記憶力があがるだけでなく、感情のコントロールも上手くいくようになると学び、日頃から運動することの大切さや必要性を再認識することができました。

これからも朝食を食べることで身体のリズムをつくり、充実した1日を過ごせるように努めたいです。

身体を動かしながら、考えながらお話を聞く会で楽しく学びました。

【 保護者 】

### 運動をしつつ、脳を鍛えるという視点

全国学力調査と体力調査で改めて鮮明となった脳と運動の相関関係。特に朝に心拍数がしっかりと上がる運動をした子どもは成績が上がる、という結果も出ている。

### 寝る時の音や明るさに注意する

寝る時は、真っ暗がベスト。間接照明程度の明るさでも、暗闇で寝るより睡眠障害の割合が1.6倍に！

【 参考資料 】



石光先生のご厚意により、来校できなかった保護者の方に向けて、当日のパワーポイント資料及び保護者向け資料、相談フォーム等を準備してくださいました。

左にQRコードまたはURLから是非、ご参照ください。なお、現時点で資料が十分に追加出来ていないため、12月末日が資料投了の完了目安となるそうです。

[https://drive.google.com/drive/folders/1WzgYBtcDb6J8aSHsNUv\\_H0wcSF-19E6S?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1WzgYBtcDb6J8aSHsNUv_H0wcSF-19E6S?usp=sharing)



## 石光先生のお話

