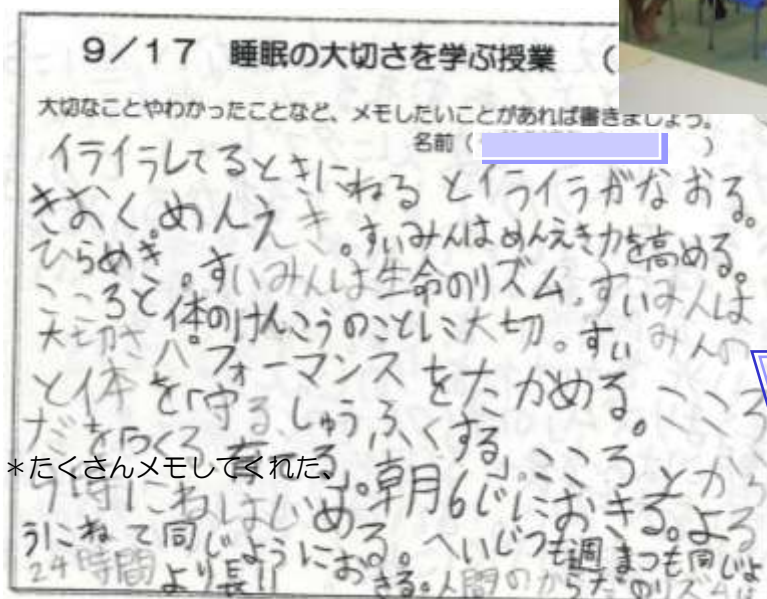


ほけんだより

令和7年9月29日(月)

鬼石北小学校

睡眠の大切さを学ぶ授業 (全児童・全職員・希望保護者で)
すいみんプロジェクト・東京大学 岸先生のお話を聞きました



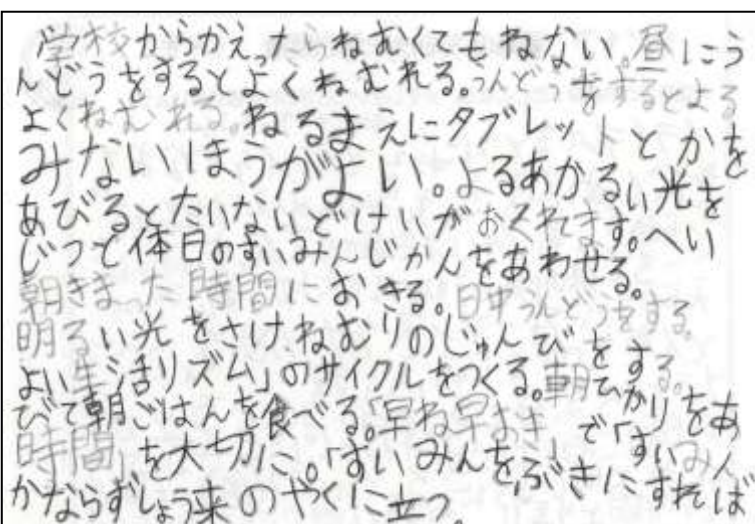
*たくさんメモしてくれた。

3年生以上には、メモをとりながら、お話を聞いてもらいました。1年生から6年生まで、どの児童も、しんけんにお話を聞いていました。たくさん書いてくれた3年生のメモをしょうかいします！

まとめ: 「早寝・早起き」で「すいみん時間」を大切に!

- 「すいみん」を改善することにより、
自分のベストなパフォーマンスを引き出せる!
- 「すいみん」を武器にできれば、必ず将来の役に立つ!

「すいみん」を優先して、自分の一日のスケジュールを考えよう
「すいみん」への意識と知識は、これからの人生の宝になる!



うらにつづく



9/17 睡眠の大切さを学ぶ授業 (メモ)

大切なことやわかったことなど、メモしたいことがあれば書きましょう。

すいみん^{すいみん}と関係^{かんけい}してるの1は^{いち}名前^{なまえ}()
 さあ^{さあ}く 2つ目^{ふたつめ}めんえき^{めんえき} 3つ目^{さんつめ}ひらめき^{ひらめき} すいみんは、命^{いのち}のリズム
 がぜや病^{びょう}気^きにかかりずらい 全ての生物^{せいぶつ}にとってすいみんは大切^{たいせつ}
 悪いと太^ふりやすい^{すい} つかれ^{つかれ}がとれない^{とれない} たくさん^{たくさん}の不言^{ふげん}周^{しゅう} 良いと 悪いと
 長^{なが}生きできない^{できない} 成長^{せいちょう}ホルモン^{ホルモン}はでない^{でない} 成長^{せいちょう}ホルモン^{ホルモン}が^が出る^{でる}!!
 こころとからだを「冬^{ふゆ}」で「夏^{なつ}」にする^{する} すいみんをとってると
 人間のからだは24時間^{24じかん} タカねるなら20分まで^{20ぶんまで}
 より長い糸^{いと}で25時間^{25じかん} 運重^{うんじゆう}かするとよくねれる
 「人間のからだ」 「体内の時計^{てい内のときけい}」 大切^{たいせつ} ねぞうは元^{もと}たっになる

6年生は、わかりやすくまとめながら、メモをとってくれました!



すいみんは、 3つのバランスが大切!

量	質	リズム
9~10 時間	すくねられて ぐっすり朝まで すっきり起きる	平日も、休日も 同じ時間にねて 同じ時間に起きる

「よいすいみん」のための工夫

朝、きまった時間^{じかん}におきる
太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびて、朝ごはんをしっかりとべる

日中、運動^{うんどう}する
帰宅^{きたく}した後、昼寝^{ひるね}はしない

明るい光^{あかり}をさけ、ねむりのじゅんぴ
よふかしに気^きをつける (とくに週末)

夜、明るい光^{あかり}をあびると、体内時計^{てい内のときけい}がおくれます
脳^{のう}もこうふんし、ねむりにくくなってしまう



平日と休日のすいみんリズムをあわせましょう!



保護者の方へお願い

子供達も、自分の将来、健康で長生きするため、睡眠の大切さを実感できたようです。毎日の生活でよい睡眠習慣を身につけられるように、睡眠の3つのバランスをとれるようにご家庭のルールを話し合っていたいただきたいと思います。

(今後の予定)

- ①睡眠のルールをきめる家族会議 9/29~10/5(6日回収)
- ②睡眠日誌 10/7(水)夜から10/14(火)朝まで