

# ほけんだより



令和5年10月5日 NO.3  
横浜市立折本小学校  
校長 古屋 澄人  
養護教諭 新井 かわり

## 夏休みの生活チェック

夏休みの生活チェック、担任の先生に提出されたものは、目を通させていただきました。

お子さんとルールを話しあったり、振り返りの一言を書い  
てくださったり、ありがとうございました。子どもたちの一言に、  
「昨年よりも点数があがっていた」  
「寝る時間が遅いと、次の日に影響することがわかった」  
「自分がどんな生活をしているのかがわかった」など  
様々な気づきや感想がありました。

高学年になるにつれ、寝る時間が遅くなる人が増えています。  
低学年はおよそ10時間、高学年は9時間が適切な睡眠時間とされています。  
睡眠は心身の疲労回復や記憶の整理、成長ホルモンがつけられる大切な時間です。  
よい睡眠のためにできることを紹介します。何か一つでもトライして続けてみてください。

3~6年生用

1・2年生用

トライ1



早起きをする

トライ2



朝の光を浴びる

トライ3



昼によく運動する

トライ4



寝る2時間前に  
ディスプレイは見ない

トライ5



夜遅くの食事はしない

トライ6



家族に「おやすみなさい」と  
あいさつする

# 姿勢を正すといいこと

令和5年度学校保健委員会のテーマ「正しい姿勢をめざそう」ですが、姿勢を正すとどんなよいことがあるか知っていますか？

## 1 運動パフォーマンスアップ



効率の良い関節の動きがしやすく、瞬発力や持久力があがります。

猫背などの姿勢が悪い状態は身体機能の低下につながる恐れがあります。

## 2 イライラしにくい



深い呼吸ができると、副交感神経によってリラックス状態となります。背骨のゆがみを正せば、自律神経も整います。

## 3 疲れにくい



姿勢が悪いと、偏った場所に負担がかかり、筋肉が疲れます。また、目と見るものの距離が適切ではないため、目の疲れから頭痛や肩こりの原因ともなります。正しい姿勢でいると、血流がよくなります。

## 4 集中力があがる



姿勢が悪いと疲れやすくなり、血流が悪くなるとともに内臓への負担もかかり、集中力が低下します。

## 5 身体の不調が予防できる



バランスよく身体に負荷がかかり、バランスよく筋肉を使うことにより、身体の不調を予防につながります。



まずは授業中の姿勢を意識しよう