

ほけんだより

令和6年度3月
神戸市立高丸小学校

ほけんしつ
＊保健室＊

学校保健委員会

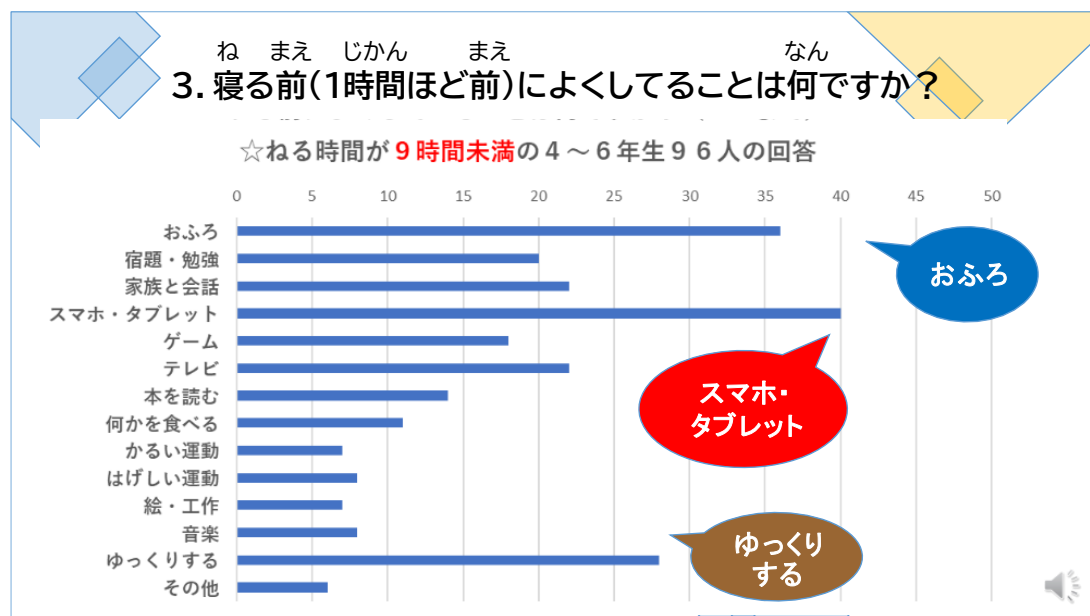
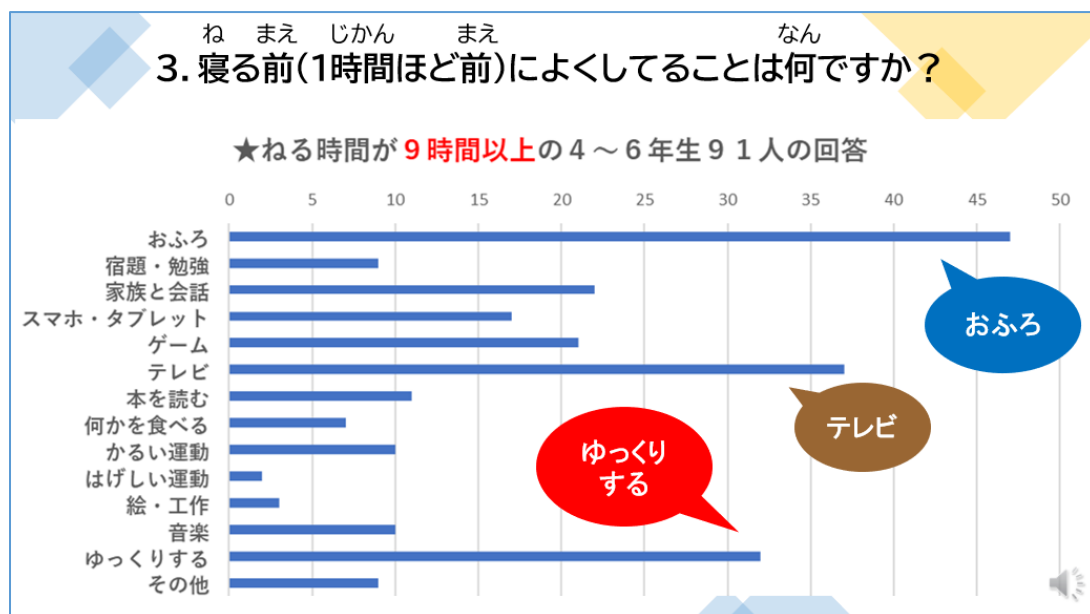
テーマ：

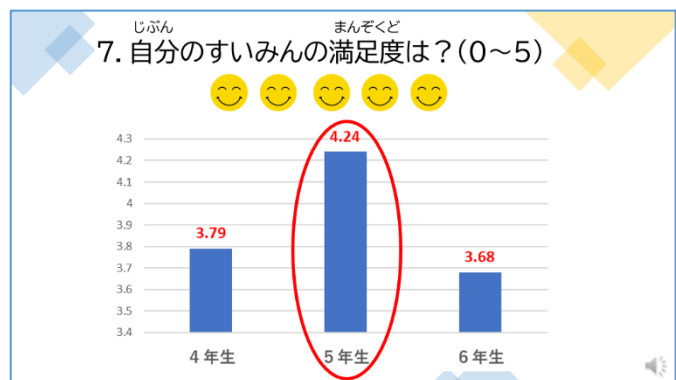
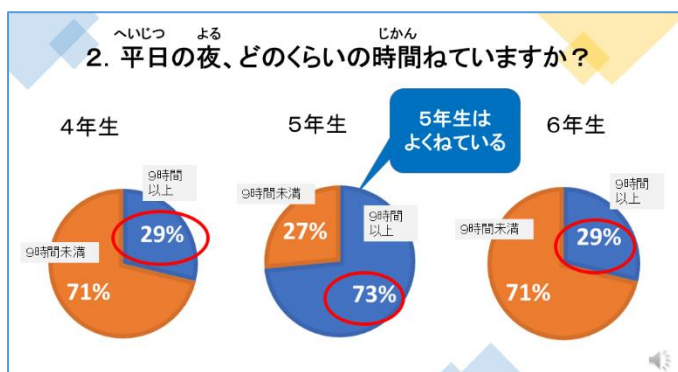
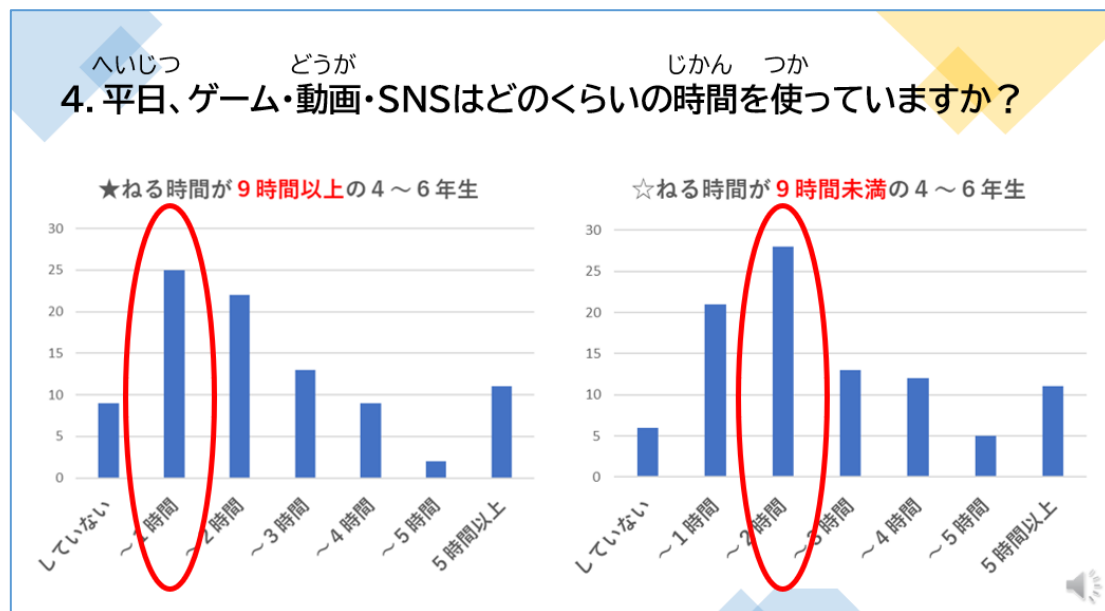
大切なすいみんについて知ろう！

5・6年生の健康委員会が、睡眠についての動画を作りました。各クラスで動画を見ながら、すいみんクイズ（動物や人間のすいみん・すいみんの役割）で盛り上がりました。また、アンケート結果の発表や先生方へのインタビュー動画を見て、自分たちの睡眠について考えました。保護者の方にもアンケート結果の一部をご紹介します。

○ Forms アンケート結果の発表

小学生は、9～12時間の睡眠時間を確保することを推奨しています。そこで、寝る時間が9時間以上の人と、9時間未満の人で、何か違いがあるのかを調べてみました。





○ みんなの感想

- ・クイズが楽しかった。動物はそれぞれいろんな寝方をするのを知った。
- ・寝る前に明るいものを見ないようにしたいと思った。部屋を真っ暗にするとぐっすり眠れそう。
- ・U先生に教えてもらったストレッチをまねして、リラックスして眠りたいと思います。
- ・K先生のように、寝る前にもやや考えずに、一気に真っ暗にして、一気に寝たいと思う。
- ・1年生～学年が上がるにつれ寝る時間が短くなっていったけど、4年生より5年生の方が寝ていて意外だった。
- ・身長を伸ばしたいので、成長ホルモンを出すためにも早く寝たいと思う。
- ・アンケートが楽しかった。寝る前にゲームやテレビ、タブレットを見ないようにしたい。
- ・しっかり睡眠をとると、元気になるし、かしこくなるし、記憶もしっかり覚えられるからいい。

おうちの方へ

今年度も、学校保健にご協力をいただき、ありがとうございました。

～衣服を貸し出している方へ～

できるだけ今年度中に、洗濯（パンツは購入）してご返却ください。

～学校のケガで受診され、災害給付金の申請を希望される方へ～

受診月から2年以内に書類をご提出ください。