

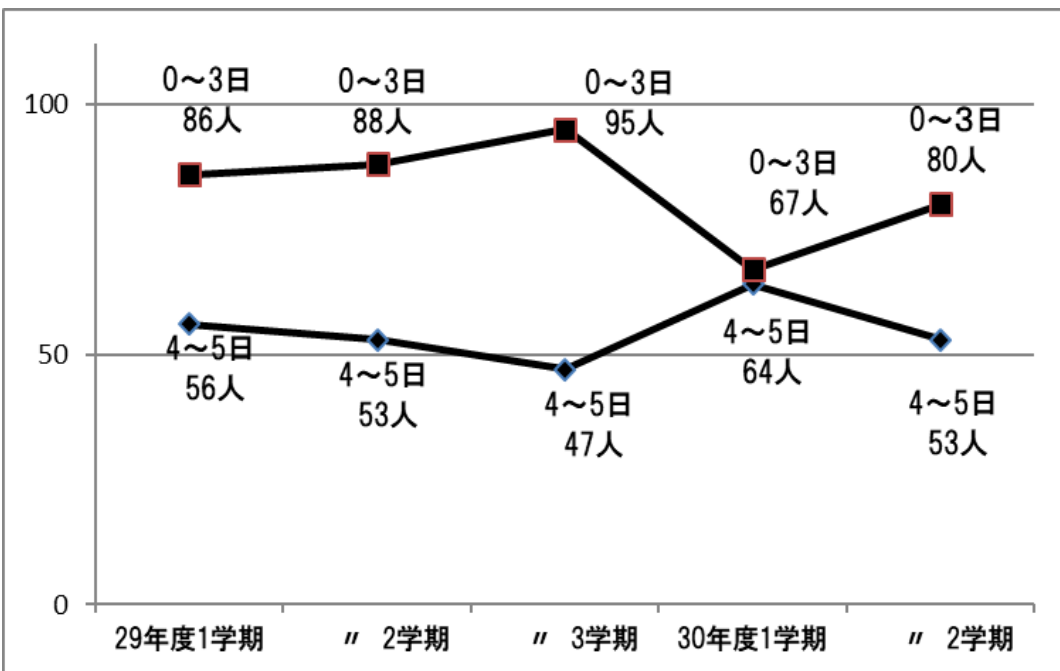
平成30年12月② 大阪市立十三小学校 保健室

## 健康週間：睡眠の結果

1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時にお布団に入るでしたね。5日間のうち、何日できたかを表したグラフです。

自分で決めた目標は守れました！という人、テレビやゲームをがまんしました！という人、とにかく早く寝よう！と思うようになった人、今回はできなかったけど次はがんばりたいです！という人。数字ではわからないみなさんのがんばった思いがたくさんつまったチェックカードでした。

おうちの方のご協力にも心から感謝申し上げます。本当に忙しい生活の中で、少しでも早く寝かせてあげたいという保護者の方のたくさんの思いに、胸があつくなりました。裏面に一部のせています。ヒントがたくさんつまっています。ぜひご覧ください。

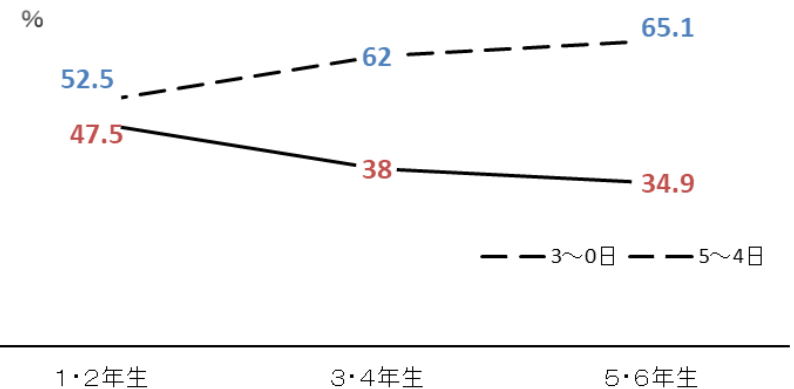


2学期の健康週間が終わりました。児童集会で、健康委員会のみなさんによるクイズをしました。睡眠の大切さは、みなさんもうすっかりわかっているようですね！おうちの方も一緒に、家族で生活リズムをかえてみましたという人もたくさんいました！もうすぐ冬休みです。早寝早起きは忘れず、元気に過ごしてくださいね。

学年ごとに表すと・・・

学年があがるにつれて、お布団に入る時刻を守れない人がふえていることがわかります。

小さい頃からの生活習慣が大切です。



## テレビ・ゲーム・ユーチューブ・スマホ

1日に何分していますか？

これらにたくさんの時間を使う人は、そのぶん寝る時間をへらしていませんか？

また、これからは「ブルーライト」という光が出ていて、夜にブルーライトをみると、眠りにくくなってしまいます。

夕食と入浴のあとは、まず、寝る準備をしましょう。そこで大切なのが、テレビ・ゲーム・ユーチューブ・スマホを見ながらしないことです！



## ☆うまく寝るためのひけつ☆

○昼間の明るい時間に、からだを動かそう！

太陽の光をしっかりとあびておくと、夜になって眠りやすくなります。

○寝る1時間前は、テレビ・ゲーム・ユーチューブ・スマホを見ない！

光が強すぎて、寝るじゃまをしてしまいます。

○寝るときは、部屋を少し暗くしよう！

小さくてやさしい光を少しつけてもいいです。

○夕食の時間をいつも同じくらいにしよう！

ご飯の時間は、体内時計のリズムを作ります。

## ～おうちの方より～

### 1・2年生保護者

- ☆ 夜のはみがきを一緒にするようにしました。10 時には寝られるように時計を見るくせをつけました。時計を見るようになってから、朝ごはん、着替え、寝る準備など自分で考えられるようになった気がします。
  - ☆ 食事や勉強の時間をきっちり決め、早めに寝ることを心がけました。
  - ☆ 早めに夕食をして、お風呂も入るようにしました。9 時には全部すませて布団に入らせました。
  - ☆ 寝る前は、明かりを暗くした。21 時には家族みんなで布団に入る。
  - ☆ 夕食、お風呂の時間を決めて、生活のリズムを保つようにしました。
  - ☆ 夜テレビがついているとなかなか寝られない、寝たくないようなので、テレビを消して寝やすい環境を作るのも大切だと思いました。
  - ☆ 寝る前にタブレットやゲームをしないようにしました。8 時半頃から 9 時に間に合うようにうながしました。
  - ☆ 最近見たいテレビが多いので、その時はがまんして録画をするようにしています。
  - ☆ 何時までに何を終わらせる等、時間を指定して早く布団に入れるようにしました。
  - ☆ 全く早く寝られていません、本当に困ってます。リビングを 9 時半に消灯するとか今の時刻を言うとかしてましたが…。
  - ☆ 就寝 30 分前には部屋を暗くして布団に入るようにうながしています。
  - ☆ 携帯で遊ばせない。
  - ☆ やはり早く寝ること早く起きることは難しく…。かなり気をつけないと、学校から帰ってきた時から意識し、早く寝ようと心がけて行動しないと厳しい。家のリズムがゆっくり遅めなので、そこから直さないといけないと反省。
- ### 3・4年生保護者
- ☆ 9 時すぎには布団に入れるように 1 時間前にはお風呂に入ることになっています。毎日ゲームやユーチューブをしているのが気になっています。
  - ☆ 寝る雰囲気を感じてもらうため、30 分前からテレビを消すように心がけました。
  - ☆ ご飯の時間を早めたり、温めるだけですぐ食べられるように早い時間に作ったりしました。
  - ☆ 本人から「早く寝てくる」というセリフをよく聞けたので、早く寝る意識がついてきたように思います。
  - ☆ 朝ごはんをたくさん食べられるように、早く寝るように早めに準備を済ませています。
  - ☆ 家に帰ってから明日の準備がしやすいように「やることリスト」を作ってやってもらうようにしました。寝る前になってからあわてることが少なくなったように思います。
  - ☆ ヨドネルを意識することも大事だなと思いました。遊ぶ時間を決めて守ってもらってます。
  - ☆ 夕食を早く食べ始められるよう前日に準備をしておくようにしました。
  - ☆ 「早寝早起きは三文の徳」と言うので、ヨドネルを実施していきたいです。朝7時に起きる！と唱えてから寝ました。
  - ☆ 仕事の都合で帰る時間が遅くなり、1 日も9:30までにお布団に入れませんでした。どうやったら早く寝ることができるか、親子でよく話し合ってみようと思います。
  - ☆ 夜に見るテレビを録画して、朝に見せるようにしました。
  - ☆ テレビと携帯ゲーム、ユーチューブは9時まで。

- ☆ 行動を一つ一つ素早くするよう声掛けをしています…なかなか計画通りにいきません。もっと自分で考え、時間や予定をしっかり計画して行動できるようになってくれたらなあと思います。
  - ☆ 時間を決めて行動させる。声を掛ける。
  - ☆ 兄の提案で9:30に1階は消灯するようにしたら、がんばってすばやく寝る準備をするようになり、今も継続できています。初めて早く寝るために努力しているのを見てとてもうれしいです！
  - ☆ 夏休みが終わってから、早く寝る日が減っていると思います。もう少し計画的に行動しましょう！
  - ☆ 夜8時には寝る準備ができるようにしています。
  - ☆ 毎日しっかり早起きする方が、夜も早く寝られます。工夫は、寝る15～30分前からベッドでゆっくり過ごす時間を作ることです。
  - ☆ ゲームやスマホを9:30までとしています。早めに夕食、お風呂に入っておくことも声をかけています。
  - ☆ なかなか早く寝られなかったので、親子でがんばります!!
  - ☆ 早く宿題などを終わらせて、ゲームの時間など自分で時間を作らせる。
  - ☆ ゲームやユーチューブはほどほどにして、22時までには寝て、朝すっきり起きられるよう家庭でも生活リズムを見直していこうと思います。
- ### 5・6年生保護者
- ☆ 夕食の時間、お風呂の時間を遅くならないようにしました。
  - ☆ 10:00までにというところが今回はできない日があったのが残念でした。週末でみんながまったりしてしまいました。「もう9時か～」みたいな言葉を言うと、時計を自ら気にする行動がみられ、早く就寝できるようです。
  - ☆ 夜はほとんど仕事でいないでの電話をするなりします。早く寝るように携帯を預かるなどをします。
  - ☆ 夜ご飯、歯みがきを毎日同じ時間に終わるようにして、お風呂を20時くらいに入ると、布団に行ってから寝つくまで早いような気がします。寝る準備は遅くても21:30までにはできるようにしました。
  - ☆ 8時過ぎから歯みがきや電気を暗くする、テレビを消すなど工夫しました。ゲームやタブレットも早めにやめさせます。
  - ☆ 9時45分頃になったら声を掛け、歯みがき等の寝る準備を促しました。
  - ☆ 今回もまた10時に寝ることができず、朝も7時には起きられなかったので反省します。学校から帰ってきてからが勝負で、その段階から早く心がけたいと思いつつも、私もご飯の用意が遅く、そこからが遅くなってしまいがちなので、まずは母も心掛け、声掛けをしたい。
  - ☆ 8時半頃から寝る用意を始めて9時には電気を消すようにしています。休みの日も朝は早く起きることになっています。
  - ☆ 時間がきたら必ず歯みがきをすること。
  - ☆ 8時頃から寝る用意を始めるよう声掛けをする。
  - ☆ 21時には布団を敷き、22時までには寝られるように家族で努力しています。
  - ☆ なるべく静かにする。
  - ☆ 自分から早く寝よう意識してがんばっていました。いいことですね。
  - ☆ 晩ご飯後から、お風呂に入ったり次の日の用意を早くするように言っています。口うるさく…。
  - ☆ 健康週間という意識もなかったのですがまずはその意識をもって気をつけそれを習慣づけしていけばいいと思