

# ほ け ん 保健だより



令和 8年 1 月 30日  
豊島区立朝日小学校  
校 長

寒い日が続くこの時期は、インフルエンザやコロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの  
かぜの予防には、気がぬけません。引き続き、「休み時間後・トイレの後・給食前後の手洗い」  
をしましょう。

## よくねむるための5つのわざ < 発達測定時に3～6年生と学習しました >

にちゅう  
日中



- ① 朝ごはんを食べる。 ② 外遊びをして、つかれる。

ねる  
1時間前



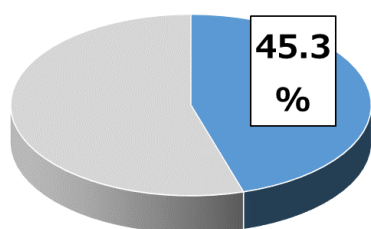
- ③ ねる1時間前までには、お風呂に入る。  
④ テレビやゲームなどの強い光を見ない。

ねるとき

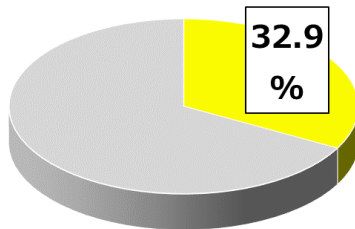
- ⑤ 暗くてしずかな部屋にする。

## さわやかなあさ集計結果

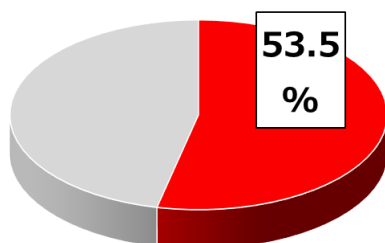
「はやおき」 たっせいりつ



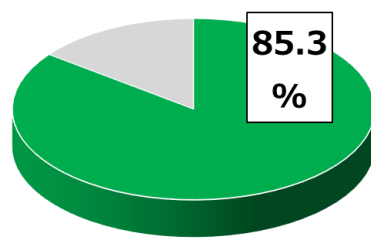
「はやね」 たっせいりつ



「べんきょう」 たっせいりつ



「スクリーンタイム」 たっせいりつ



## 1日の勉強時間とスクリーンタイムの平均時間

|          | 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年   |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 勉強時間     | 28分 | 34分 | 30分 | 32分 | 55分 | 113分 |
| スクリーンタイム | 51分 | 45分 | 40分 | 46分 | 39分 | 57分  |

## SNS(ゲーム・Youtube)の使い方

- ・家族がいる場所で使う。(1年)
- ・YouTube は金曜日しか見ない。(2年)
- ・オンラインゲームで知らない人と遊ばない。(2年)
- ・動画を30分見たら、休けいする。(3年)
- ・お金がかかるゲームや動画は見ない。(3年)
- ・宿題がすべて終わってから、ゲームをする。(4年)
- ・家族に伝えてから、タブレットを使う。(4年)
- ・メールやコメントは、相手がどう思うか 考えてから送信する。(5年)
- ・個人情報発信しない。(5年)
- ・SNS で知らない人とつながらない。(6年)

## ルールを守ることが

### できなかった時の約束

- ・2日間、使用禁止。(1年)
- ・ゲームを使用せず、外で遊ぶ。(1年)
- ・本をたくさん読む。(2年)
- ・家の手伝いをする。(3年)
- ・1週間、使用禁止。(4年)
- ・ゲームやタブレットをすべてぼっしゅうする。(5年)
- ・運動する。(6年)
- ・お小遣いをへらす。(6年)

## おうちの方へ

「さわやかなあさカード」の実施にご協力いただきありがとうございました。今回は、スクリーンタイムとSNSの使い方について、各ご家庭で様々なルールを決めて取り組んでいただきました。テレビやゲーム、タブレット等の「1日に使う時間・終わる時刻・使わない時間帯・使う場所」を明確にすることで、全校で85.3%の児童が目標のスクリーンタイム60分以内を達成することができました。

## ～発育測定時に指導した内容のご紹介～

### <1.2年生> 食物アレルギーってなあに？

食物アレルギーとは、食べ物がその人の体に合わなくて、体の具合が悪くなってしまうことで、原因となる食べ物はたくさんあります。例えば、卵アレルギーの場合、中華丼やかきたま汁のように卵が入っているのが見て分かる料理もあれば、ハンバーグやケーキのように卵が作る過程で混ぜられているため、見えない料理もあり、食べる前に何を食材として使っているかを確認することは大切です。

食物アレルギーのお友達のために、「①食べる前だけでなく、食べた後も手を洗う ②食べ物の交換はしない ③食物アレルギーのお友達が具合が悪そうにしていたら、すぐに大人を呼びに行く」ようにしましょう。



### <3～6年生> 睡眠の役割



睡眠には、「①体の疲れをとる ②成長ホルモンが出る ③病気にかかりにくくする」働きがあります。そのため、睡眠不足になると体の免疫力が落ちて病気にかかりやすくなったり、イライラして心が不安定になったりします。よく眠るためには、朝日を浴び、朝食をとって体内時計を整え、日中は運動をすることで体を疲れさせる必要があります。また、寝る1時間前までにはお風呂に入り、体温が下がってきたタイミングで寝ることができるようにします。さらに、テレビやゲームなどの強い光を浴びると、睡眠を促すメラトニンという成分が脳から出にくくなってしまうため、寝る直前の使用は控え、寝るときは暗くて静かな環境を作ります。

### 夢は毎日みている？

私たちは、夢を覚えている日と覚えていない日がありますが、実は毎日夢をみているそうです。睡眠にはリズムがあり、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）が、一晩で交互に3～4回繰り返されています。レム睡眠では、記憶を整理しながら夢をみるため、脳が活発に動いています。それに対し、ノンレム睡眠は、脳も体も休んでいます。ノンレム睡眠には、夢を忘れさせる働きもあるため、私たちは夢を覚えていない日があります。