

すこやか

ほけんだより
7月号

令和7年7月3日
福井市下宇坂小学校 保健室



7、8月の保健目標：夏を健康に過ごそう！

みなさんが楽しみにしている夏休みがいよいよ近づいてきました。今年の梅雨は雨があまり降らないな…と感じている子も多いのではないのでしょうか。これから夏の暑さ本番です！夏を元気に乗り越えるためにも、生活リズムを大切にして、病気やけがに十分気を付けて過ごしていきましょう。

学校保健委員会「すいみんって、すごい！」の学習を通して…

今年の学校保健委員会は、東洋羽毛工業株式会社の伊東さんに「すいみんって、すごい！」というテーマでお話していただきました。十分なすいみんが脳を育てて日中のパフォーマンスを上げてくれることを学びました。真剣に話を聞き、たくさんのメモを取り、積極的に参加してくれたみなさんの姿にとてもうれしい気持ちになりました。また、たくさんの保護者や地域の方にご参加いただき誠にありがとうございました。

【1～6年生の学習のふりかえり】

ぐーばーたいそうむずかしかった。これからはねるじかんをまもる。はじめはしらないことばかりだった。（1年生）

すいみんを長くすると、元気になったり、勉強や運動がじょうずになることがわかりました。9じにねたいと思った。（3年生）

ねるときの時間を守るようにしたいです。はじめて聞いたことがおかつたです。（4年生）



すいみんが大事っていうのは知っていたけど、何で大事かはあまり知らなかったの、知れてうれしかったです。最初は無理でもじょじょに9時間ねむれるようにしていきたいなと思います。（5年生）

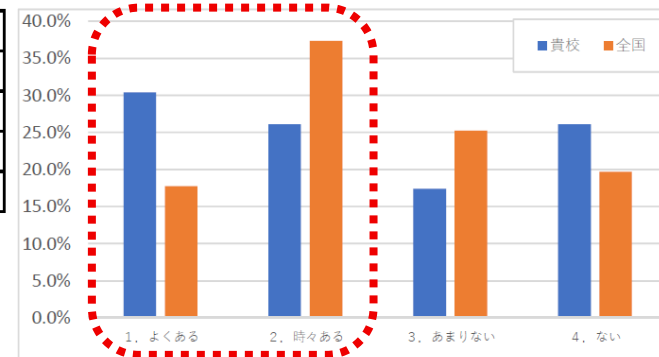
ねる時間がいつも遅くなってしまうので、今日聞いた話を参考に、よいすいみんを心がけたいです。（6年生）

大人気だった
グーパードン！



【アンケートの質問】ねようと思っても、なかなかねれない時がありますか？

	本校	全国
1. よくある	30.4%	17.7%
2. 時々ある	26.1%	37.3%
3. あまりない	17.4%	25.2%
4. ない	26.1%	19.7%



「よくある・ときどきある」合わせて 56% という結果に！！

😊 ワンポイントアドバイス 😊

- ねる1時間前にはゲームや動画をやめる
- ねる前にリラックスできる時間をもつ
- 日中30分は運動をする



【おうちの方の感想】

- ・上の子たちと一緒に起きていたり、寝ようと伝えてもなかなか寝なくて夜遅くなることが多いので、すいみんの大切さ、すごさを学ぶ機会はすごくありがたいです。
- ・ねることの大切さや、ねる時間、毎日のように子どもたちと話しますが、なかなかルールが守れないのが“現実”で、今日、専門家の方に直接お話を聞くことで、子どもたちにとって考えるいい機会だったと思います。
- ・ねる1時間前には学校であったことなど話をしてリラックスできる時間をつくって、いい睡眠をとれるように心がけたいです。

ご参加いただき
ありがとうございました！



おうちの方へ

学校で学習したことを身につけるまでは、少し時間がかかる子ども多いかと思います。それでも「昨日はいつもより早く寝たよ。」「最近早めに布団に入ってるよ！」と声をかけてくれる子が増えました。お家でも声をかけてくださっているおかげだなと感じます。これからも、子どもたちのすこやかな成長をご家庭と協力して見守っていききたいと思いますので、よろしくお願いします。

