



十西小だより

弥富市立十四山西部小学校
学校だより 第28号



平成30年10月31日

保健体育集会



10月29日に、保健・体育委員会による保健体育集会が行われました。

はじめに、風邪やインフルエンザ等についてクイズ形式で学びました。次に、体幹を鍛える「ワークアウト」を行いました。保健・体育委員の皆さんのお手本を見た後、全員で同じように体を動かしました。慣れない動きに戸惑う子もいましたが、みんなで声をかけ合いながらがんばりました。体幹を鍛えると、様々な場面で力を出しやすくなったり、姿勢がよくなったり、健康にもよい影響があったりします。十西小では、「ワークアウト」を月曜日の朝礼後に継続的に行っています。



睡眠について



朝礼で、「小学生の理想的な睡眠時間は、10時間から11時間である」と話をしたところ、子どもたちからどよめきが起こりました。おそらく、そんなに長い時間寝ていない子が多かったのでしょう。睡眠専門医の話によると、睡眠時間の不足は、脳の働きや健康に悪影響を及ぼすそうです。睡眠時間が十分であれば、朝、すっきりと目覚め、朝食もおいしく食べて、排便も促進されます。すると、日中も体調がよく、勉強に集中できたり活発に運動できたりすることにつながるのです。頭も体も活動的に過ごすので、夜になると早めに眠くなり、ぐっすり眠れるという、好循環がもたらされます。また、睡眠は質も大切で、眠りに入りやすくするためには、少なくとも眠る時刻の30分前には、テレビやパソコン、ゲーム機など、「ブルーライト」を発する電子メディアを見ないようにするとよいとのこと。 「ブルーライト」は日中の空の色なので、私たちの脳は青い光を見ると「今は昼だ」と勘違いしてしまうそうです。秋の夜長、したいことがたくさんあるとは思いますが、睡眠の大切さについても、話題にさせていただけたらと思います。



弥富市健康優良児童表彰

10月28日の弥富市の健康フェスタにおいて、6年生の2名の児童が健康優良児童として表彰されました。



おめでとうございます