



5・6年保健授業 & 5年特別授業参観



「子どもの健康と睡眠」小児科医 犬塚 幹 先生のお話

5・6年生の保健の授業として佐世保中央病院 小児科医の 犬塚 幹 先生に、子どもの健康と睡眠のお話をさせていただきました。この講演には、5年生の保護者と学校保健委員会の皆様にもご参加いただき、睡眠の大切さを親子一緒に学ぶことができました。

- ・日本の子どもは世界一寝不足です。
- ・寝るのが遅いと「自律神経」や「ホルモン」がくるいいます。自律神経やホルモンがおかしくなると、体の自動運転機能がうまく働かなくなります。
- ・朝、陽の光を浴びると「セロトニン」という元気ホルモンが出て楽しい気持ちになります。朝のうちに日光を浴びて体を動かし、それから15時間たつと「メラトニン」という眠るホルモンが出て眠くなります。
- ・朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、ずれを調整できます。
- ・「太陽、朝ご飯、歩く」が大事です。もう一つ大事なことは、「体を動かすこと」です。エネルギーが余っていると眠れません。
- ・自分にできそうなことから始めてみよう！
例えば…あと10分早く寝る、
ゲームは1日30分間にする、
テレビは8時まで、犬の散歩に行く…など
- ・早く寝て、たくさん眠った方が得ですよ。(講演内容より)

5年生は、お話を聞いた後、「親子ワークショップ」を行って自分の睡眠を見直し、これからどうするかを親子で話し合いました。

各ご家庭では、子どもたちが睡眠十分で元気に活動できるよう、生活のリズムづくりを応援していただきたいと思います。



令和

5年度

佐世保市立春日小学校

3月 行事予定表

日 曜	学校行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年	あさひ						
1 (金)	特別日課 8日(金)まで	14:15下校	4	14:15下校	4	体重測定 15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	体重測定		
2 (土)														
3 (日)														
4 (月)		14:15下校	4	15:05下校	5	15:05下校	5	体重測定 15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	
5 (火)		体重測定 14:15下校	4	14:15下校	4	14:15下校	4	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	
6 (水)	クラブ・委員会 はありません	14:00下校	4	14:00下校	4	14:00下校	4	14:00下校	4	体重測定 14:00下校	4	14:00下校	4	
7 (木)		14:15下校	4	体重測定 14:15下校	4	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	
8 (金)		14:15下校	4	14:15下校	4	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	
9 (土)														
10 (日)														
11 (月)			5		6		6		6		6		6	
12 (火)			5		5		5		6		6		6	
13 (水)	卒業式総練習 クラブ・委員会は ありません		5		5		5		5		5		5	
14 (木)			5		5		6		6		6		6	
15 (金)	卒業式式場設営	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	15:05下校	5	14:20下校	5	交流学級と同じ
16 (土)														
17 (日)														
18 (月)	卒業証書授与式	11:40~11:50登校 12:20下校	1	11:40~11:50登校 12:20下校	1	11:40~11:50登校 12:20下校	1	11:40~11:50登校 12:20下校	1	11:40~11:50登校 12:20下校	1	9:00~9:20登校 12:20下校	3	交流学級と同じ
19 (火)			5		5		5		6		6	春休み		
20 (水)	春分の日													
21 (木)			5		5		6		6		6			
22 (金)	修了式 離任式	11:25下校	3	11:25下校	3	11:25下校	3	11:25下校	3	11:25下校	3	10:10~10:20登校 11:25下校	3	交流学級と同じ
23 (土)	春休み													
24 (日)														
25 (月)														
26 (火)														
27 (水)														
28 (木)														
29 (金)														
30 (土)														
31 (日)														

春休み・・・3月23日(土)～4月7日(日)
 始業式・・・4月8日(月)
 小学校入学式・・・4月10日(水)