

# 学校保健委員会だより

平成29年12月4日  
安中市立碓東小学校

## —第2回 学校保健委員会が開催されました—

### テーマ すいみんのひみつ!

おうちのひととよんでね

11月30日(木)に、榊沢学校歯科医、鈴木PTA副会長、高橋保健体育委員長をはじめとするPTA保健体育委員の皆さん、保護者の方々、全校児童、職員が参加して、「すいみんのひみつ!」をテーマに、第2回学校保健委員会を体育館にて開催しました。

はじめに、児童保健委員が、「脳の発達には十分な睡眠(9~11時間)が必要なこと。十分な睡眠は、その日経験したことや勉強したことを整理して覚えさせてくれること、病気に負けない免疫力が高くなること、脳や体や心の疲れもよくなること。」を簡単な寸劇で発表しました。そして、その後、児童や、PTAの方から感想や意見をいただき、最後に榊沢先生から御指導をいただきました。お忙しい中、ご参加くださった皆さん、大変ありがとうございました。

子どもたちの学力向上のため、しっかり勉強してしっかり眠ることができるようご協力をお願いいたします。今回の学校保健委員会の学習から、冬休み前から、生活チェックをしてもらう予定です。ご家庭のご協力をよろしく願います。また、冬休み中も昼食後の歯みがきのご指導をお願いいたします。



### ◇学校歯科医 榊沢先生から

夜早くねて、朝早く起き、朝ごはんを食べて、歯をみがいて、排便をして、元気に学校に行き、一生懸命勉強をし、いっぱい外遊びをしてください。そうして、規則正しい生活をする、体も丈夫になるし、勉強もできるようになります。夜は、早くねましょう。

### ◇保護者の方からも、感想をたくさんいただきました。

- ・保健委員の発表がとてもわかりやすく、内容も充実していて驚きました。改めて睡眠の大切さを考えさせられました。1回目の「朝ごはん」のことも思い出すことができ、習慣から考え直さなければと思いました。
- ・保健委員の発表はとても勉強になりました。普段寝る前までテレビをみていることが多いので、気をつけたいと思います。
- ・自分の体を大切にするためには、睡眠が大事なんですね。保健委員さんの発表は、わかりやすく良かったです。
- ・子どもたちの睡眠について、帰ってから話し合いたいと思いました。
- ・発表は、わかりやすく良かったです。睡眠は、長さやねる時間、よく寝るためにできることなど、よくわかりました。
- ・普段、いろんなことを理由についついねる時間を守れず不規則になっているので、早寝を今まで以上に心がけたいと思いました。とてもわかりやすい発表で、ありがとうございました。
- ・睡眠はとても大切です。大人でも睡眠負債が増えれば体調を崩してしまいます。良い発表だったので、実践してくれることを望みます。
- ・睡眠のことがよくわかりました。早く寝られるよう心がけたいです。
- ・ためになる話だったので、今日から実行できればとおもいます。