

田原地域学校園

ほけんだより

令和7年11月発行

田原地域学校園養護部会では、毎年心や体の健康についてテーマを決めて、取組を行っています。
今年度も『睡眠』をテーマとし、9月に『ぐっすいみん おはよう週間』を行いました。

田原地域学校園共通の取組

○小学校「元気アップカード」・中学校「生活チェックシート」

小学校では起きる時刻、ねる時刻、ゲームの利用時間など子供たちが目標をたて、それぞれ取り組みました。中学校では、起きる時間とデジタル機器の使用時間の目標を決め、また毎日の睡眠時間を記録して、自分の生活習慣を振り返って気が付いたことや改善したい課題を考えました。

○掲示物の作成

子供たちがぐっすりねむるためにはどうしたらよいかを、イメージしやすいように各学校の先生方に「ぐっすりねむるために気を付けていること」を紹介してもらい、掲示しました。

○疲労回復献立の提供

学校栄養士と連携し、質の良い睡眠をとるために必要な栄養素が含まれた献立を提供しました。

ここからは、各学校での取り組みについて紹介します！

たわらちゃん



田原小学校

保健委員会では、「ねむりの質を高める」をテーマに動画作成、図書委員会とのコラボによる読み聞かせ、「ぐっすりねむるために気を付けていること」について先生方にインタビューをしました。

たわらのヒーロー、トッピーマンが登場!!

ねむりの質を高めるために、ねる直前にスマホやゲームをすることはよくないことをトッピーマンに説明してもらいました。また、30分ゲームやテレビを見たら、窓の外の3メートル先を、3分間見て目を休ませることが大切です。



図書委員とのコラボによる「ねむれなかったらやってみて」の読み聞かせと各クラスでのお話をしました。



「ぐっすりねむるために気を付けていることについて、先生方にインタビュー!!先生方からは、1日を元気いっぱい過ごすと体が疲れて自然にねむれる、ねる前にその日のことを思い浮かべる等、アドバイスをいただきました。



田原西小学校

たにしちゃん

今年は『ゲームと睡眠』と『ぐっすいみん先生インタビュー』の2本の動画やポスターを作成したり、呼びかけの放送を行ったりしました。また、全校児童でぐっすいみん元気アップカードに取り組みました。

期間中、図書室では学校司書からすいみんに関する本の読み聞かせも行われました。



『ゲームと睡眠』





天使ちゃんと悪魔くん、
どちらを選ぶと体にどん
なえいきょうがあらわれる
かを紹介しました。

『ぐっすいみん先生インタビュー』



2グループに分かれて、4名の先生にぐっすりねむるための秘訣をインタビューしました。他の先生方のものは保健室前に掲示しました。


ぐっすいみん
おはよう週間
げんきアップカード


日
曜
曜

お友達の（ ）にたのみにく、楽しくてくのおあそびをしましょう。お友達を（ ）に1週間が過ぎます。

お友達の（ ）にたのびやゲームなどをする時間のおあそびをしましょう。

やできなら、でまなかったら×をを書きましよう。

①お友達（ ）から（ ）までをきましよう。

お友達	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
2	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
3	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
4	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
5	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
6	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
7	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
8	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
9	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
10	お友達に（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）

☆1週間がでんがれたことを書きましよう

おうちのひとから一言またはサイン

【げんきアップカードの感想】

- ・毎日ぐっすりみんすることができた。これからも続けていきたい。
- ・自分で時計を見ながら生活できた。
- ・ぐっすりねたら、朝ごはんをしっかり食べることができた。
- ・学校がある日は守って生活できたけど、休みの日はできなかったので次から気をつけたい。
- ・ゲームの時間が多くなってしまった。 など



田原中学校

睡眠の大切さに関する啓発動画を作成し、放送しました。また睡眠時間を記録するため「生活チェックシート」にも取り組みました。

望ましい睡眠時間(中学生・高校生)

8 ~ 10 時間

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省 より

[illegible]

【振り返り:自分の生活習慣を振り返り,気が付いたことや改善したいこと】より

- ・よく寝ると朝すっきり起きられることが分かった。
- ・時間を上手に使うって早寝早起きを心がけたいと思った。
- ・金・土曜日の睡眠時間がとれていなことに気が付いた。
- ・スマホを使う時間を短くして、寝る時間を増やしたいと思った。
- ・ほとんど毎日同じ時間に寝て起きる生活ができていた。
- ・もう少し早く寝たい！
- ・週末に夜更かしをしてしまうことがあるので気を付けたい。



たわらんち

【たろうくと
たわらんち 編】

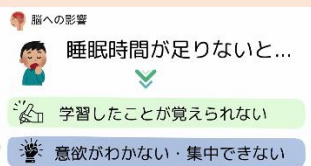
睡眠の質を向上させ、良い睡眠をとるための方法を3つ紹介しました。

毎日決まった時間に起きる

- ★ 平日と休日とで起きる時間に差がないようにしましょう。
- ★ 朝起きたら、カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。
- ★ 朝ごはんをしっかり食べましょう 🍳🍷

【知っておきたい
睡眠の大切さ 編】

睡眠不足が体や脳、心の健康に与える影響について説明しました。



お風呂に入ってリラックス

- ★寝る1～2時間前にすませる
- ★湯船につかるのがおすすめ！
- ★シャワーだけのときは、少し高めの温度で、首の後ろを温めるようにするとよい。



- ・脳が活性化し、眠れなくなる
 - ・やめどきがわからず、いつまでも見続けてしまう

寝る時間の1~2時間前には使用するのをやめよう！