

羽島郡では、各学校でこのような取り組みをしてきました！



★睡眠について学びました



全校放送によるプレゼンでは、小学生に必要な睡眠時間は、低学年は9～10時間、高学年は8～9時間必要なこと、早く寝ると、脳の中で昼間に学習したことが整理されて成績があがり、規則正しい生活をする事で、病気の予防にもつながることを学びました。

保健室前には、成長ホルモンについての掲示物を作成しました。早く寝ると、成長ホルモンがたくさん出て、身長も伸び、脳や身体を休ませて、疲れを取るといった働きもあります。睡眠はとっても大切です！



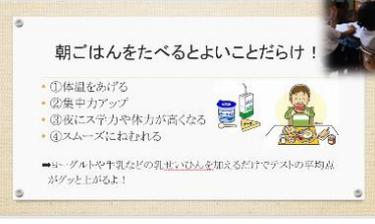
★朝食について学びました



全校放送によるプレゼンでは、朝ごはんを食べると体温が上がり、集中力がアップすること、学力・体力も上がり、いいことばかりということを知りました。

これからも、毎日朝ごはんを食べて元気に学校に来られるようにしましょう。

学校が再開した時の
全校放送の様子 →



←作成したプレゼン

★生活リズムについて学びました

ほけんだより 8月

夏休みが終わり、新生活リズムが定まらずに悩んでいるお子さんや、おうちで過ごす生活リズムが崩れていないか確認したいというお母さん、お父さんへ。夏休み明けの生活リズムを整えるためのポイントをご紹介します。

※生活リズムを整えるポイント

起床	朝食	学習	運動	入浴	就寝
起床時間	朝食	学習時間	運動時間	入浴時間	就寝時間

お休みの前には、保健だよりで、生活リズムが崩れないように指導しています。感染症予防のためにも、早寝早起きをして、自分から体調管理ができるよう学びました。

(←下羽栗小)

(岐南中→)



中学校では、保健委員会の生徒が、アンケートの結果から、今後の生活習慣について話をしました。

★臨時休業中もホームページを通して学びました

長期の休業の間、子どもたちのこころの健康と、身体の健康が心配されたので、学校ホームページを利用して保健だよりを配信しました。→

外出自粛のため、なかなか運動することが難しかったので、家で出来る体操や運動を動画で紹介しました。↓

えがお

みなさん、お元気ですか？
新型コロナウイルス感染症の予防のために、臨時休業に入り、長い休みが続いています。毎日学校生活を送ってきただけで、学校の勉強だけでなく、元気に遊べるように、毎日の生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの生活リズムを整えるためのポイントをご紹介します。

※生活リズムを整えるポイント

起床	朝食	学習	運動	入浴	就寝
起床時間	朝食	学習時間	運動時間	入浴時間	就寝時間

2. コロナウイルスによる臨時休業中の取組

臨時休業の2か月間、学校ホームページから動画配信をして、子どもたちの運動推進を図った。学校再開後に、動画を見て、実際に運動をした児童や、家族と一緒に取り組んだことを話す児童もいた。

【ぐんぐん体操】

【二重とびの跳び方】

【ラジオ体操】

【体がくしのストレッチ】