

2024/12/03 第2回学校保健委員会

群馬ヤクルト販売株式会社の健康管理士を講師にお招きして、「睡眠博士になろう」と題して全校児童と一緒に考えました。睡眠の役割やよい睡眠とは何か、生活習慣のポイントなど、児童へのアンケート結果をもとにお話をしてくださいました。睡眠の役割は、心と体のメンテナンスだそうです。年齢にあった必要な睡眠時間を確保して、次の日に疲れを残さないことが大切ですね。規則正しい生活や食事を心がけ、寝る前にはスマホやタブレットなどを使用するのはやめましょう。また、脳と腸の関係についても詳しく解説してくださいました。去年もありましたね。人間の腸は伸ばすとどのくらいの長さになるでしょう？ご家族の皆様は、お子様に答えを聞いてみてください。そして、よい睡眠をとるためには生活をどのように改善したらよいか、一緒に考えてみましょう！MLB大谷翔平選手も、睡眠が一番大切だと言っているそうですよ(^^)

