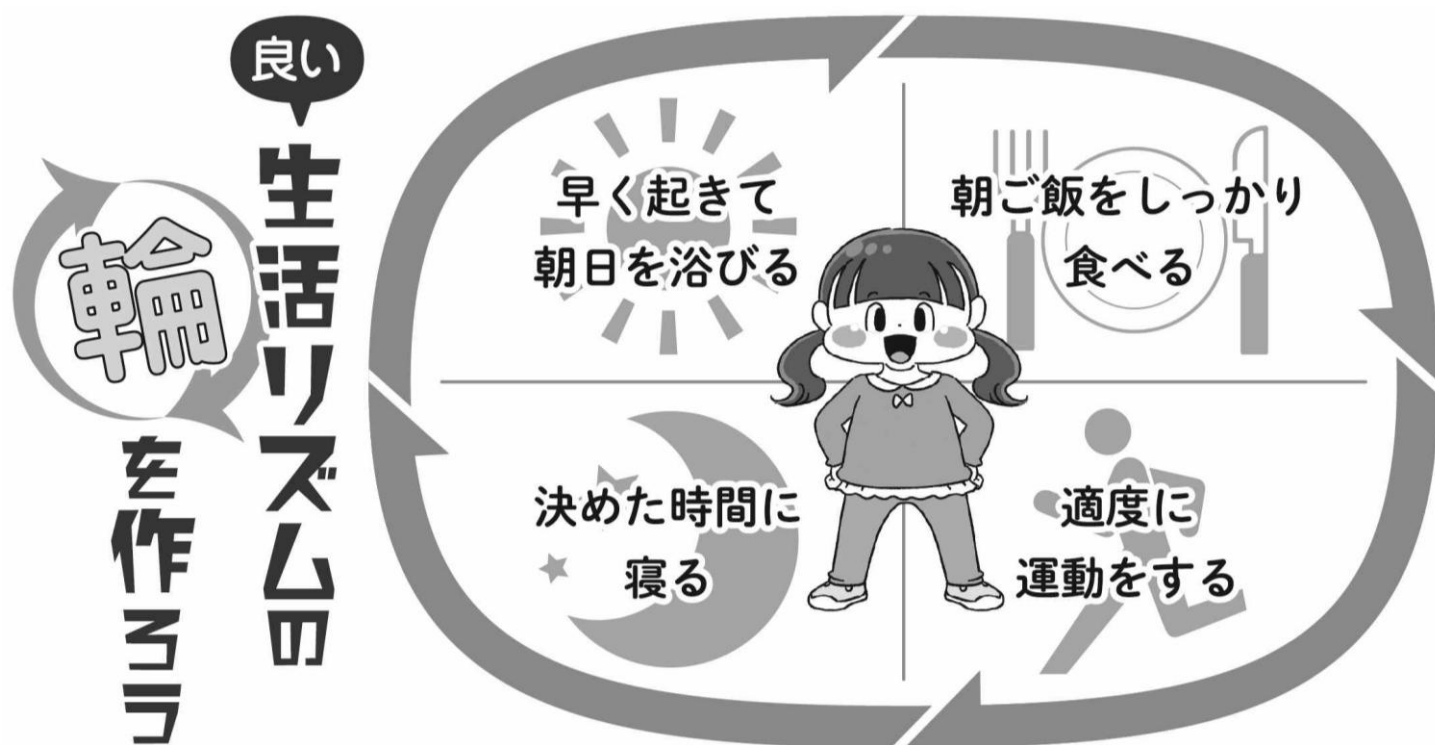




【9月の保健目標】 規則正しい生活をしよう！



夏休みも終わり、2学期がスタートしました。新学期の始めは、生活リズムの変化で体のだるさ、疲れが出やすくなります。また、まだまだ夏が続くので熱中症にも気をつける必要があります。早ね・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体も心も元気いっぱい過ごせるようにしましょう。9月1日～3日は『スマイル大作戦!』生活リズムを整えましょう。



睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和8年（2026年）
9月1日（火）～
9月15日（火）



©2010熊本県くまモン

早ね・早おき+デジタル機器との付き合い方 ～チャレンジしよう～

睡眠の重要性

◇子供の睡眠時間の目安



幼 児：10～13時間
小学生：9～12時間
中学生：8～10時間

◇睡眠時間が不足すると

- ① 肥満のリスクが高くなる
- ② 抑うつ傾向が強くなる
- ③ 学業成績が低下する
- ④ 幸福感や生活の質が低下する



※『健康づくりのための睡眠ガイド2023』～（厚生労働省）より

デジタル機器との付き合い方

◇タブレットを使うときの5つの約束



- ① 目から30cm以上離そう
- ② 30分に1回は、目を離そう
- ③ 寝る1時間前からは、使わないようにしよう
- ④ 時間を決めて遠くを見るなど、目を大切にしよう
- ⑤ 学校や家庭のルールを守って使おう

※「タブレットを使うときの5つのやくそく」（文部科学省）より

◇家庭でのルールづくりのポイント



- ① 明確な内容を設定する
- ② 話し合ってルールを決める
- ③ 使いすぎを見える化する



※『ICT活用テーマ別実践ガイド 情報安全・情報モラル教育編』

（熊本県教育委員会）より

9月1日～9月15日の間、熊本県下では『くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク』の取組が行われています。それに合わせて、津奈木町の保育園・小学校・中学校でも生活リズムを整える取組を行います。パワーアップカードを活用しながら、規則正しい生活を心がけてみましょう。

《津奈木町の寝る目標時刻》＊目標時刻を設定するときの参考にしてください。

小学1・2年生：9時 小学3・4年生：9時30分 小学5・6年生：10時 中学生：11時

9月の予定

＊スマイル大作戦 9月1日～9月3日

＊身体測定・視力検査（朝活動）

	身長・体重	視力
1-1	9月1日（火）	9月29日（火）
1-2	9月4日（金）	10月2日（金）
2-1	9月11日（金）	10月6日（火） 10月9日（金）
3-1	9月15日（火）	10月16日（金） 10月20日（火）

【提出してください】

＊治療カード

治療が済んでない人は、
早めに病院へ行きましょう。

