



ふゆやす とう 冬休み号

平成28年12月22日
黒部市立荻生小学校

さあ、明日からみなさんが楽しみにしていた冬休みです。クリスマスやお正月など・・・冬休みには楽しいことがたくさんあります。

しかし、冬休みは家の中にいる時間が増えたり、運動をする時間が減ったりして、ダラダラしてしまいがちです。

そこで、①～⑥のことを守り、3学期の身体測定までに、バランスのよい体を作りましょう！

① ゆっくりよくかんで食べる



食べ物をよくかむと、たくさん食べなくてもおなかがいっぱいになります。

② 間食（おやつや炭酸飲料など）をひかえる



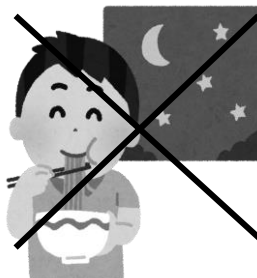
おかしや炭酸飲料には、砂糖がたくさん入っています。

③ 3食規則正しく食べる



3食しっかり食べて、間食をしないようにしましょう。

④ 寝る2～3時間前には食べない



寝る前に食事をすると、食べ物が消化されにくくなります。

⑤ 野菜をたくさん食べる



野菜は、体のなかをきれいにします。また、べんぴになるのをふせぎます。

⑥ 体をたくさん動かす



運動をして、健康な体にならう！



インフルエンザにかからないように、
てあら 手洗い・うがいも忘れずにしましょう！



保護者の皆様へ

12月19日（月）に、学校保健委員会を行いました！

<テーマ>

ゲーム脳をストップさせ、テレビやゲームと上手につきあおう！

カウンセリングオフィス・ラ・ヴィニール代表である、岡田 浩子先生を講師にお迎えし、全校で脳の働きや、テレビ・ゲーム等が脳に与える影響についての話を聞きました。



<岡田先生の講演内容>

初めに、脳の中にある「海馬」についての説明を受けました。海馬は「①記憶②集中力③感情の安定に働き、生活の仕方によって状態が変わる」ため、海馬を傷つけないようにしなければならないことを聞きました。また、闘いのゲームは脳の中でストレスホルモンとも呼ばれるコルチゾールが出続ける状態をつくり、海馬をボロボロにしてしまうことや、記憶は睡眠中に作られるため、早寝・早起きがとても大切であることを聞きました。そして、「褒め言葉」は脳にいい影響を与えるため、自分自身を褒めて脳を元気にしたり、自分自身の感情を人に話したりすることを日々心がけていくことも大切であると学びました。



<保健委員会の提案発表>

保健委員会の児童は、ゲーム脳になりやすい生活の様子を、劇を通して再現しました。また、「昔は朝早く起きて家の手伝いをしてから学校へ行っていました。また、いろいろな遊びを大人数でしていました。しかし、現在はテレビやゲームばかりをしている人が多いです。冬休みに、自分の生活を見直しませんか？」と呼びかけ、テレビやゲームによる危険性を発表しました。



<児童の感想>



- ・ゲームを持っていない分、テレビを見る時間が長いと感じることがあるので、体を動かし、脳にいい影響を与えていきたい。
- ・海馬を傷つけないように、ゲームの時間を減らそうと思う。
- ・身体と心がつながっていることがわかった。



<保護者の方々の感想>

- ・ストレスに強い、質のよい脳を育てるには、十分な睡眠と、バランスのよい食事、適度な運動が大切であるということを、根拠を示して説明してくださり、改めて重要性を認識した。
- ・他人に対する褒め言葉は、そのまま自分に対する褒め言葉になる。とても印象に残った。
- ・子供が「ゲーム脳なのでは？」と思い不安だったが、できることから改善していこうと思う。



少し難しい内容があり、子供たちは理解に時間がかかってしまったように感じました。テレビやゲームとの付き合い方を、学校でも指導していこうと思います。

岡田先生の話から、『ゲーム脳』にならないためには、脳を元気に保つことが必要であること、睡眠を十分にとること、自分を褒めたり人に気持ちを伝えたりすることが大切である」ということを知ることができました。今回の話を今後の学校生活に活かしていけるような取組を行っていきたいです。