

岳洋学舎 ほけんだより



岳洋学舎養護教諭部
令和8年7月10日

R1年から岳洋学舎の小中学校の保健室から、子供たちに「基本的生活習慣」を身につけてもらおうと睡眠と朝食について働きかけてきました。昨年度末にも報告したように、特に中学生の睡眠時間が大幅に増え、小学1年生から意識的に取り組んできた成果が目に見えるようになりました。今年度から、食事についてさらに力をいれて働きかけていきたいと考えています。

まだまだ伸びる！岳洋っ子の「食べる力」

岳洋中学校 保健委員長 海野さんの思い

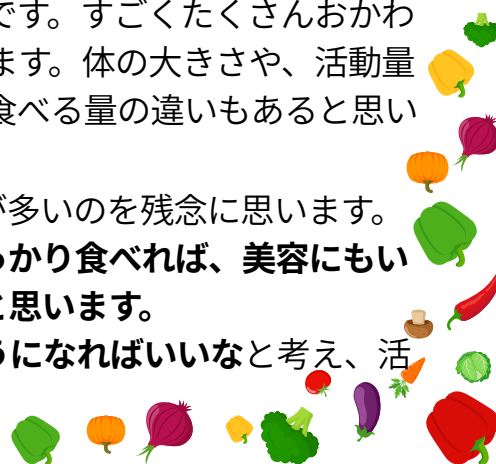


「みんなで健康的に食べたい」

私は食事は楽しみで、何でも美味しく食べられます。
一方で、食に対する価値観は人それぞれだと、感じることもよくあります。例えば、給食の時間です。すごくたくさんおかわりする人と、たくさん減らす人がいます。体の大きさや、活動量は人によって違うし、生まれつきの食べる量の違いもあると思います。

しかし、野菜を嫌ったり、太るのを嫌がって食べない人が多いのを残念に思います。食べ物にはたくさんの大切な栄養が含まれているから、しっかり食べれば、美容にもいいし、スポーツのパフォーマンスや勉強の集中力も上がると思います。

だから、みんながもっと前向きな気持ちで食べられるようになればいいなと考え、活動を準備中です。



R8年度の計画と各校の取り組み

	北小学校	東小学校	南小学校	岳洋中学校
生活リズムチェックカード	9月・1月	9月・1月	9月・1月	9月・1月
学校保健委員会	栄養教諭講話 バランス朝食	野井先生講話 元気大作戦	野井先生講話 元気大作戦	保健委員プレゼン 食事と パフォーマンス
食に関する 各校の取り組み	赤・黄・緑のバランスの良い朝食を食べよう 世界の朝食の紹介	好き嫌いを減らし、バランスよく食べるための、お話や企画を準備中	給食総選挙を企画 栄養バランス、地元の食べ物、残食ゼロを目指した3つの献立を全校に提案	ラジオ「いただきます放送局」保健委員会・給食委員会・放送委員会コラボ企画

睡眠時間を確保する力が伸びました

睡眠時間を確保する理由とその方法

※学年は昨年度の学年です。

はやくねると、きもちよくおきることができました。そうするとじかんによゆうができて、いいことばかりでした。(東小1年)



睡眠時間は翌日のやる気にもつながるので、8時間は寝たいです。(岳洋中3年)

時間を意識して行動できていました。(東小2年母)

睡眠の質を向上させ、日中の集中力と体力を維持するために、寝る1時間前にはスマホを置き、リラックスする時間をつくる。毎朝朝日を浴びて、体内時計をリセットする。(岳中1年)

ぐっすり眠れると、すっきり起きられて学校に楽しく行けるようになった。(北小5年)

気合いを入れてから寝たら起きやすくなるからこれからも気合いを入れてから寝たいを思います(南小4年)



セロトニンとメラトニンで絶好調!

覚えてる?

セロトニン

顔つきシャキッ!

背すじぴーン!

得意技:分身の術

増やすには・・・?

- ✨ 太陽の光を浴びる
- ✨ 深呼吸をする
- ✨ 運動する



メラトニン

心と体をリラックス

元はセロトニン!?

得意技:変身

増やすには・・・?

- ✨ 夜の暗闇
- ✨ 寝る1時間前のメディアOFF



岳洋っ子のみんなへ

- 昼、太陽の光を浴びて、運動すると、セロトニンがいっぱい出るんだったよね。
- そして、夜、暗い所で過ごすと、セロトニンがメラトニンに変身して、心と体がリラックス。気持ちよい眠気が出てきて、ぐっすり眠れる。
- すると、翌朝は・・・顔つきシャキーン! 背すじぴーンの絶好調! ご飯もおいしく、勉強に集中、友達と仲よく最高の1日が過ごせるんだったね。

