

良い睡眠へ 寝る前メディアは注意

川田小学校



調査をまとめた掲示を持ち、睡眠の質向上を呼びかける保健委員会の児童



発表会で大勢の観客に向けて堂々と伝える清水彩加さん

健康増進の取り組みを発表する市小中学校児童生徒学校保健活動発表会が12月、テラス沼田で行われ、川田小学校の保健委員会は、睡眠について取り上げました。

睡眠の質を左右するデジタルメディアに着目。就寝前のブルーライトは、自然な眠りを誘うメラトニンが分泌されず、睡眠覚醒リズムが乱れるため、メディアの使用は就寝の2時間前までが望ましいと分かりました。メラトニンを作り、睡眠の質を高めるトリプトファンの摂取も必要で、大豆製品や卵に含まれると理解しました。発表を前に、同会は調査内容を全校へ伝えると、委員長の高橋由奈さんは、「家族でメディアに向き合い、役立てました」と話しました。副委員長の高橋瑠花さんは「発表を目標に、楽しく勉強できました」と笑顔でした。

編集後記

利根町出身で、プロ野球・埼玉西武ライオンズエースの高橋光成さん。地元高校生との意見交換会で、夢や目標を高く持ち、諦めずに挑戦し続ける大切さを伝えました。物事をポジティブに捉え、高い目標設定が大事との言葉に、高校生も感銘を受けていました。高橋さんのさらなる活躍を期待するとともに、引き続き、市のPRもお願いしたいと思います。(永井)

今月の表紙



市親善大使の高橋光成さんを学校給食センターの一日所長に委嘱。母校の利根小学校(旧利根東小)をサプライズで訪問し、児童と一緒に和やかな雰囲気の中、久しぶりの給食を楽しみました。

沼田市公式ホームページ
www.city.numata.gunma.jp

沼田市情報配信サービス「ホットとメールぬまた」
<https://plus.sugumail.com/usr/numata/home>

行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town

沼田市公式 YouTube
<https://www.youtube.com/c/沼田市1>

沼田市公式 Facebook
いいね!沼田市

沼田市公式 LINE
@numata.city

沼田市公式 X (旧 Twitter)
NumatacityPR

沼田市公式 X (旧 Twitter) / 防災情報
numata_bousai

沼田市公式 Instagram
numata.city

沼田市公式 Instagram / 観光情報
numata_trip