

学校保健委員会だより

令和5年2月 名和小学校

今年度は感染症対策のため学校保健委員会の開催は中止となりました。そのため、おたよりで保健集会の様子や学校医の青木先生からの資料を紹介させていただきます。

【保健委員の発表12/8】 テーマ「ぐっすり寝て すっきり起きよう」

コロナ禍の長期化に伴うストレス、メディア普及による生活リズムの乱れ、睡眠の質の低下など、子ども達を取り巻く環境の変化に伴い生活習慣を見直す機会が大切だと感じています。今回、子ども達の成長と健康に深く関係している睡眠について学び、自らの生活を振り返るきっかけになればと思いこのテーマを設定しました。

事前に3～6年生に睡眠に関するアンケート調査を行い、保健委員が集計し、結果をもとに睡眠の大切さについて発表しました。



アンケート集計をしている保健委員

※当日は感染対策のため、

各教室で事前に録画した発表動画を視聴しました。

【事前アンケートの結果から・・・】

1. 毎日何時頃に寝ますか？(単位：%)

	8時半より前	9時頃	9時半	10時	10時半	11時以降
3年	1.4	26.1	40.6	21.7	5.8	4.3
4年	11.3	25	31.3	13.8	10	8.8
5年	1.5	26.2	35.4	21.5	9.2	6.2
6年	0	14.1	18.3	16.9	16.9	33.8

3・4・5年生においては多くの人が10時までに寝ているのに対して、6年生においては10時以降に寝る人が半数以上、なかでも11時以降に寝る人が一番多くみられました。高学年になるにつれて、10時以降に寝る人の割合が多いことがわかりました。

2. 毎晩ぐっすり眠れていますか？(単位：%)

	はい	時々眠れない	いいえ
3年	42.1	42.1	15.8
4年	64.9	31.2	3.9
5年	68.2	30.3	1.5
6年	56.2	38.2	5.6

3. 毎朝すっきり起きられますか？(単位：%)

	はい	時々起きられない	いいえ
3年	45.9	45.9	8.2
4年	51.9	38	10.1
5年	49.2	44.4	6.3
6年	36.4	42.9	20.8

「ぐっすり眠れている」と答える児童の割合に対し「すっきり起きられる」と答えた児童の割合は低く、眠れていると実感はあるが実際には睡眠の質に問題があることが予測されました。

寝る1時間前から寝るまで何をしている？

- 1位(3~6年) テレビ
- 2位(3年) 読書
- 2位(4~6年) スマホ・パソコン
- 3位(3~6年) ゲーム

寝る前にテレビやゲーム、スマホを使用していて時間を忘れるくらい夢中になってしまうことがある？
(単位：%)

	はい	いいえ
3年	39.1	60.9
4年	32.9	67.1
5年	39.1	60.9
6年	44.2	55.8

結果より、寝る前に電子機器を使用している児童が多いこと、時間を忘れるほど夢中になってしまう児童がいることがわかりました。寝る前の使用は、電子機器から放たれる光が脳を覚醒し睡眠の質を低下させる原因となります。どの学年においても寝る前の過ごし方を見直す必要があることがわかりました。

大切なことを5つお話ししました

- ①体内時計 ②眠りの種類 ③睡眠の効果
- ④ぐっすり眠るための方法
- ⑤すっきり起きるための方法

眠りの種類について

睡眠の効果について

よいこと

成長ホルモンが出る

頭と体を休ませる

記憶力を高める

病気を予防してくれる

元気に生活するためにとても大切なことが眠っている間におきている！

悪いこと

イライラする

集中力がなくなる

老化が早い

やる気なくなる

つかれやすくなる

生活習慣病になりやすい

病気になりやすい

分類	レム睡眠 (=からだの眠り)	ノンレム睡眠 (=脳の眠り)
	からだの休息	脳の休息
役割	記憶が脳に残る	成長ホルモンなどのホルモンが分泌される



よい睡眠

- ふとんに入ったらすぐに眠れる
- 一度眠ったら途中で起きることはほとんどない
- 目覚ましがなくてもちゃんと起きられる
- 目が覚めたときにはスッキリと前の日の疲れがとれている

十分な時間寝ていても「よい睡眠」とは言いきれない！

＜ ぐっすり眠るための方法 ＞

- ①生活リズムを崩さないために決まった時間に起きる
※休日の場合は平日よりも2時間以上遅く起きるのはやめましょう。
- ②寝る前の飲食・カフェインは控える
- ③リラックスできることをして寝る準備を行う
例)ストレッチ・音楽をきく・温かい飲み物・日記
- ④ゆっくりお風呂に入る
→38～40℃のお湯に10～15分くらい
血管が開き、心も体も休めて、リラックス効果あり
- ⑤夜更かししない

＜ すっきり起きるための方法 ＞

- ①太陽の光を浴びる
→太陽の光で眠りに関わる「メラトニン」が減り、目覚めさせる「セロトニン」が増えるため、脳がしっかり目覚めます。
- ②顔を洗って歯をみがく
→元気に1日のスタートが切れるように、毎日の規則正しい生活が大切
- ③朝ごはんを食べる
→脳へ栄養を送るために大切。生活リズムを整え夜ぐっすり寝るためにも重要



【発表後の感想・良い睡眠のために工夫していること】

- ・睡眠は体の健康にすごくかかわっていることが分かった。
- ・睡眠をしっかりすることは大切なんだと思った。
- ・しっかり寝る方法や起きる方法など、これからは生かしていきたい。
- ・寝る前に温かい物などを飲んでみました。とても早く寝ることができました。
- ・すっきり起きるためにいつもストレッチをしている。
- ・朝起きる時間を決めたり、夜の寝る時間を守るように心がけている。
眠れなかったら本を読んだりしている。
- ・寝る前にテレビやゲームをなるべく控えて、温かくしている。

保健集会を通して、睡眠と体の健康が関係していることを学ぶことができたようです。また、質の良い睡眠をとるために様々な工夫をしている児童もあり、子ども達にとって自分の健康と向き合うよい機会になったのではないかと思います。

当たり前のようになっている「睡眠」ですが、子ども達を取り巻く環境に様々な変化が起きている現代において、心と体の健康を守るためにもとても大切です。ぜひご家庭でも話題にしていただき、お子さんと話し合ってみてください。

今年度も学校医の青木先生より児童と保護者の皆様に向けてメッセージをいただきました。
ぜひ親子で一緒にご覧になって、話題にしてください。

睡眠（すいみん）について

名和小学校校医 青木道子

睡眠にはいくつかの大事な働きがあります。

① 頭と体を休めて疲れをとる作用

疲れをとるには寝入った後の最初の3時間の深い睡眠が大事だといわれています。

② 体の成長に大事な成長をつかさどる成長ホルモンは睡眠中 これも寝入った後の最初の3時間の深い睡眠時に分泌されます。だからぐっすり眠れないときには成長ホルモンはうまく分泌されません。成長ホルモンは身体の成長だけでなく、疲れをとったり、脂肪細胞を燃やして肥満の防止にもなります。

③ ウイルスやばい菌に対する抵抗力（免疫）も睡眠中に増えます。

④ 勉強したこと・覚えたことを脳に焼き付ける作用（記憶の固定とされています）も睡眠の大切な役割です。それをつかさどっているのが脳の中の海馬（かいば）という組織です。海馬の研究によると睡眠時間と海馬の体積の関係が明らかになっていて、睡眠時間の少ない小児では海馬の体積が少ないことがわかってきました。また睡眠時間が長くなると海馬の体積も大きくなるといわれています。

しかし長すぎても睡眠の途中で何回も起きてしまうと効果がないようです。

大切なことは朝早く起きて朝日を浴びて朝ごはんをしっかり食べて、昼間たくさん身体を動かしてしっかり睡眠をとることが大切です。