

学校保健委員会だより

平成27年11月6日
佐世保市立金比良小学校
学校保健委員会

本年度2回目の学校保健委員会を10月23日(金)に開催致しました。

今回は、佐世保共済病院 小児科診療部長 岡 尚記先生をお招きし、「成長期における基本的な生活習慣の大切さ」をテーマに、早寝・早起き・朝ごはんの大切さや睡眠の大切さについて講演していただきました。今回は、小学3～6年生と保護者の方にも参加していただき、岡先生のお話から基本的な生活習慣について学ぶことができました。少し紹介させていただきます。

～成長期における基本的な生活習慣の大切さ～

〈講師〉 岡 尚記 先生

(佐世保共済病院 小児科診療部長)



◎「睡眠」には、どのような意味があるのだろうか。

「睡眠」・・・「脳を休息させる」「成長を促し、疲労を回復させる」「健康を維持する」などといった役割・効能があります。

最も大きな睡眠の目的は「大脳を冷却し、脳の機能を維持させる」ことにあります。

睡眠は、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）を交互に繰り返しています。

ノンレム睡眠は、脳（大脳）がリラックスした状態になっており、大脳が休息するための睡眠ともいわれます。

メラトニンというホルモンは、血液中に分泌されると体温・脈拍・血圧を下げ、眠気を誘発します。

子どものよい睡眠のためには、夜寝るときは、部屋を暗くし、朝起きたら日の光を浴びさせ、メラトニンの生成を促すことがとても大切です。

また、成長ホルモン（午後10時～午前2時に出ると言われています）には、睡眠中に骨を伸ばしたり、筋肉を成長させたりということはもちろんのこと、疲労を回復させるというメンテナンス作業も行っています。



睡眠には、健康を維持する重要な働きがあります。睡眠不足が続くと、風邪などの病気を引き起こしやすくなります。

つまり、ウイルス感染に対する抵抗力が低下するのです。



基本的な生活習慣で自分の体を守りましょう！！

◎睡眠習慣と子どもの学力の関係

成績が上位の子どもほど、早い時刻に寝ていることが全国の調査で分かっています。成績上位者では9時間以上眠っている子どもが多いのに対して、成績下位者の多くは7時間未満の睡眠しかとっていないことが調査の結果で分かっているようです。

◎子どもとメディアに関する日本小児科医会の提言

- ①2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要。（1日2時間までを目安）
- ④子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

