



学校保健委員会(講演会)を実施しました!

11月28日(金)に学校保健委員会の取組の一環として、5・6年児童と保護者に向けて講演会を実施しました。今年度は東洋羽毛 睡眠健康指導士の前田 雅悠先生をお招きし、「睡眠の大切さ」について話をしていただきました。

以下に講演内容の一部を載せております。ご家庭でも睡眠について考え直すきっかけになればと思います。



1. 睡眠はなぜ大切?



- ① **元気:**体も心も元気に過ごすことができる!
- ② **勉強:**記憶力の向上!

(ある研究によると、同じ時間学習をした人の中でも、睡眠をたくさんとっている人が偏差値が高かった。)

- ③ **運動:**運動のパフォーマンスも上がる!

(ある研究によると同じ量練習した人の中でも、睡眠を多くとったの方が足が速くなったり、シュート率が上がったりした。)

【成長ホルモン】

成長ホルモンは入眠後3時間が一番多く出る。(その日に出る成長ホルモンのうちの80%がこの3時間で出る。)

うたた寝をして断眠してしまうと、それ以降に寝ても成長ホルモンが出にくくなってしまう!



2. よい睡眠をとるためにには…



【すいみん時間】

1・2年は10時間、3・4年9時間30分、5・6年は9時間の睡眠が必要。

※5・6年生の事前アンケートで、9時間以上眠っていると答えた児童は約33%!みなさん睡眠が足りていません。

1・2年は9時、3・4年は9時30分、5・6年生は10時には寝る習慣をつけましょう!

【休日の起床時間】

休日でも平日と同じ時間に起きることが大切!体内時計が崩れずに、元気に過ごすことができる。

【メディアとの付き合い方】

寝る直前にスマートフォンを使用すると、ブルーライトで脳が目覚め、朝と勘違いしてしまって眠れなくなる。また、動画やゲームを見ることで脳が興奮し、眠れなくなってしまう。

→寝る1時間前にはスイッチオフ!

※5・6年生の事前アンケートの結果によると、約74%の児童が「よくある」「たまにある」と回答!中里小の課題です!

<児童の感想>

- ・自分の生活やすいみん時間を見直すきっかけになった。
- ・寝る1時間前はブルーライトをあまり見ず、本を読んだり絵をかいたりしてすいみんを深くしたいなと思った。

<保護者の感想>

- ・家でもスマホでYouTubeを見せたり、TVゲームをさせたりしてしまいますが、時間をちゃんと決めたり、一緒に外で遊ぶ時間を増やしたり、自分たちも考えて一緒に頑張らないとなと思った。
- ・休みの日は疲れていることもあります、子どもを無理に起こさずゆっくり寝かせていたが、生活リズムが崩れてしまうとわかったのでこれからは気を付けたいと思う。

12月の保健目標 病気に負けない体をつくろう

体調が悪いなと感じたら…

無理せず休養しよう！

休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。ゆっくりと睡眠をとり、体を休めましょう。



加湿しよう！

ウイルスは乾燥した空気を好みます。50~60%の湿度を保つようにしてウイルスが嫌がる環境をつくりましょう。



水分補給をしよう！

脱水状態にならないよう、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより、常温のものがおすすめです。



体を温めよう！

体を温めることで、抵抗力を高めることができます。特に手首・足首・首の「3つの首」を温めることで体全体が温まりますよ。



消化によいものを食べよう！

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどが消化によくおすすめです。のどが痛いときはゼリーなどのどを通りやすいものを食べましょう。



気をつけよう！冬のケガ！



ポケットや袖から手を出そう。

ポケットに手を入れたり袖から手を出さないで歩いていたりすると、転倒した際に手がつけず、大けがにつながる危険性があります。必ず手は出して歩きましょう！

低温やけどに注意しよう。

低温やけどとは、心地よく感じる温かい温度（44~50°C）のものが、長時間肌の同じ部分にふれることにより起こるやけです。カイロや湯たんぽ、電気カーペット等を使用する際は、長時間同じところを温めないよう、注意しましょう。



凍った路面に注意しよう。

冬は、見た目ではわからなくても地面が凍っている場合があります。登下校中は、小さな歩幅で足裏全体をつけて歩いてみましょう。また、時間に余裕をもち、「急がず、ゆっくり」行動することも大切です。

あしうらぜんたい