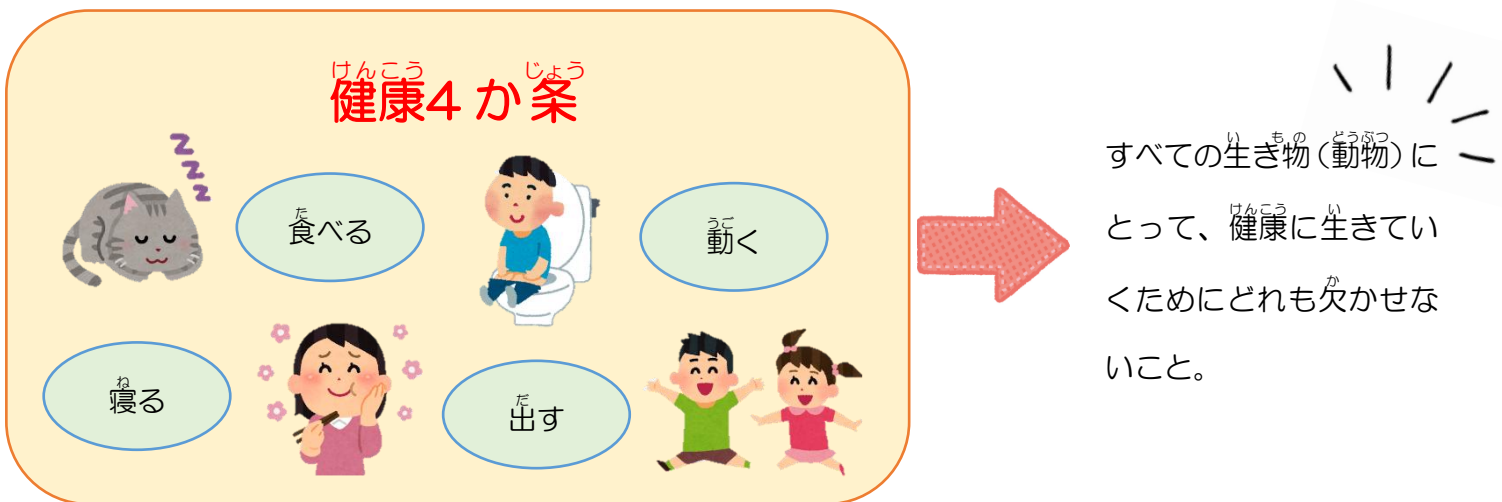


第2回学校保健委員会 世知原小中合同講演会を11月27日(木)に開催いたしました。PTA会長様をはじめ学校保健委員の皆様、保護者の皆様、お忙しい中ご参加いただき誠にありがとうございました。本校では4~6年生が講演会に参加しました。睡眠と朝食について、とてもわかりやすく大切なお話をしていただき、子どもたちにとっても響いたようでした。感想も載せておりますので是非ご覧ください。つきましては、講演会の内容についてお知らせいたします。

演題:「早寝・早起き・朝ごはん」 場所:世知原小学校体育館

講師:佐世保中央病院 小児科医 犬塚 幹 先生

1. 生きるために=健康のために、大切なこと



2. 日本の子どもは世界一寝不足!?

日本人は平均睡眠時間が7時間程度で、先進国の中で最も短いと言われています。他国と比較すると、平均睡眠時間が1時間程度短く、子どもたちも同じく世界で一番寝不足であると言われています。このことは、子どもたちにとっても衝撃的だったようで、「日本の睡眠時間をのばすために、一人一人が頑張らなければならない」「(寝るのが遅いのは)私もそのうちの一人かとも思えた」などの感想がありました。

3. 寝るのがおそいと体調が悪くなるのはなぜ?

①「自律神経」、②「ホルモン」、③「体内時計」がくるうから!!

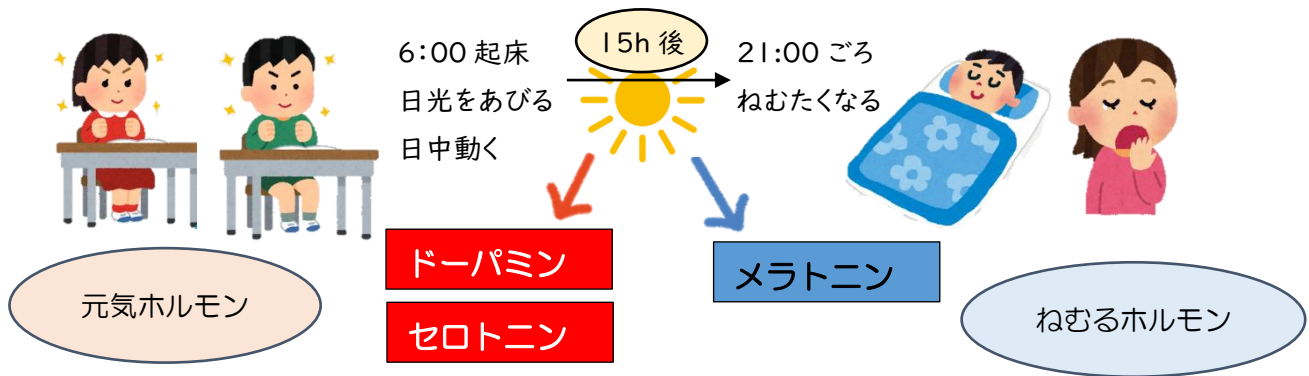
①「自律神経」…勝手に動く、自動運転してくれる体の仕組み。活動するときと休む時のスイッチのようなもの。

例) 寒い時に震えて体温をあげる、暑い時に発汗して体温をさげる、血管を収縮させて頭まで血を送る
リラックスしているときに胃腸を働かせる、安心したときに食欲が出てくる など
→自動運転をしてくれないと、体に危険が及ぶ。

寝る時間が
おそいと「自律神経」
がくるい…

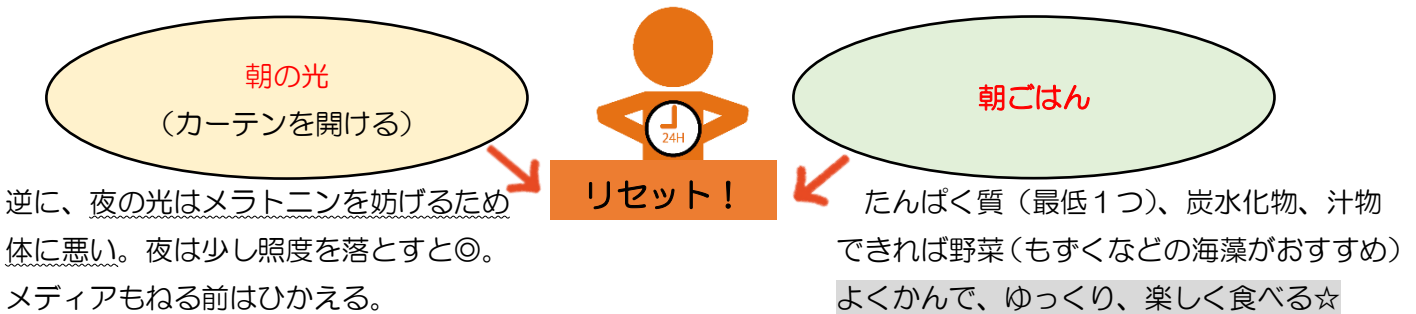
• 朝おなかがすかない
• 体温調整がうまくいかず、熱中症になりやすくなる
• 頭に血が届かず、たちくらみ、めまいなどの症状が起こる
→「起立性調節障害」といい、中学生の10人に1人はいる
と言われています。

②「ホルモン」…脳からの指令を体に伝えて、体の調子を整える役割。



朝カーテンを開けて日光を浴びる→動くことでドーパミンやセロトニン（元気ホルモン）が出てくる→約15時間後にメラトニン（ねむるホルモン）が出始め自然とねむたくなる、という仕組みがあります。

③「体内時計」…人の体には大体の時間感覚や、時間が来たらおなかがすくなどの体内時計が備わっている。しかし、地球の時計と約10分間ずれているため、朝からリセットしなければならない。



4. 眠らないと、損をする!

寝る時間が遅いと、睡眠後半の「記憶を定着させる時間」＝レム睡眠の時間が少なくなり、勉強したことが頭に入らなくなります。勉強のコツはよく眠ること!また、睡眠不足だとスポーツの能力も下がると言われています。一流の大谷 翔平選手は1日10時間寝ることが知られていますね。

5. 自分にできそうなことから、始めてみよう!

健康に大逆転はない。小さなことを日々積み重ねていくことが大切。

- 朝起きたらカーテンを開ける
- 水筒の中の水は全部飲む
- ゲームは1日30分までにする
- 犬を毎日散歩につれていく
- 夜ご飯の準備を手伝う
- など

【児童感想】

- ・私は早寝ができていないので、21:30には寝ようと思いました。
- ・夜の光は体に良くないと聞いて、夜の光をなるべく減らして、夜を過ごそうと思いました。
- ・これからの生活にいかしていったり、家族に教えたりして、家族の健康を維持していきたいです。

【保護者感想】

- ・とてもわかりやすく、むずかしく考えずにできることからやっっていこうと思えました。
- ・朝ごはんも「手抜きでいいんです!」のお言葉ですごく肩の力が抜ける思いになりました。でも大切なことではあるので、少しでも消化にいいものを口にさせて、送り出してあげようと思いました。

令和7年度 佐世保市学校保健推進校に選出されました!日頃より、学校保健活動へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後も子どもたちの健康の維持増進のため、努めてまいります。

