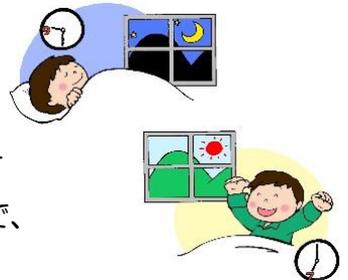


第1回学校保健委員会「睡眠について考えよう」

7月13日(水)に3~6年生が「睡眠について考えよう」というテーマで、学校保健委員会を行いました。感染症予防のため、Zoomを使ってテレビ放送で実施した内容をご紹介します。また、当日の様子を録画したものを、YouTubeで限定公開しています。以下のURLにアクセスしていただくか、QRコードを読み取っていただくと、動画を閲覧できますので、そちらもあわせてご覧いただけたらと思います。



なお、個人情報保護のため、個人の範囲でご視聴ください。よろしくお願ひします。

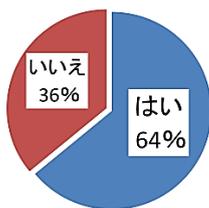
※紙面で配付した保健だよりには、この欄にURLとQRコードが載っています。動画については、そちらからご覧ください。

【公開期間：令和4年7月15日~8月15日】

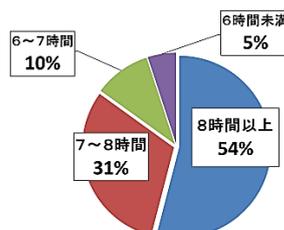
保健委員会による発表

◎東山小の3~6年生にとつた睡眠についてのアンケートの結果を保健委員会が発表しました。

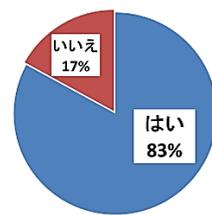
①夜、すぐに眠れますか？



②平日、何時間寝ていますか？



③睡眠時間は足りていますか？

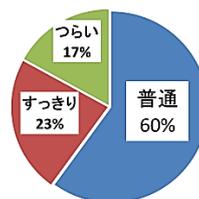


④足りない人の理由は？

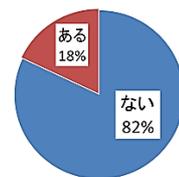
- ・夜遅くまでゲームをしてしまう。
- ・なかなか寝付けなひ
- ・習ひ事の宿題が終わらなひ
- ・習ひ事の終わりの時間が遅い



⑤朝、起きた時の様子は？



⑥睡眠について気を付けていることはありますか？



→睡眠について意識していることがある人は少ない

◎睡眠について気を付けていることの中には、「寝る前にテレビやゲームをしないようにしている」「昼間にたくさん遊ぶ」「時間を決めて布団に入る」などがありました。

大府市健康増進課 保健師さんより

大府市健康増進課の保健師さんから、「睡眠の大切さ」というテーマでお話をさせていただきました。小学生に必要な睡眠時間は9～12時間。6時に起きるためには…9時に寝なければ9時間の睡眠はとれません。睡眠はどうして大切なのでしょう。

睡眠をとると良いこと

- 勉強で覚えたことを整理することができる
- 記憶する脳が育つ
- 体を成長させる
- 脳と体のつかれをとる
- 免疫力を高める



睡眠不足になると起きる悪いこと

- 勉強が頭に入らない
- 不安になる、イライラする
- つかれやすくなる
- 肌あれする
- 風邪をひきやすくなる
- 身長がのびなくなる
- 太りやすくなる

すっきり起きるためには…朝起きたら太陽の光をあびよう！

人には体内時計が備わっていて、1日のリズムをコントロールしています。1日は24時間ですが、人の体内時計は24時間よりも長めになっているので、毎日リセットをしないと少しずつズレていきます。朝日をあびると、体内時計がリセットされて、セロトニンというポジティブな気持ちになるホルモンが出ます。また、その14～16時間後（朝6時に朝日をあびれば、夜の8～10時）にメラトニンという眠りを誘うホルモンが出ます。そのおかげで、昼は元気に、夜はぐっすり眠れるのです。



夜のテレビやゲーム、スマートフォンには要注意！

東山小の3～6年生にアンケートをとったところ、平日のテレビやゲーム、動画などを見る時間が2時間以上という人が**41%**もいました。テレビやスマートフォンの画面からは、ブルーライトという強い光が出ています。寝る前に、強い光をあびると、脳が「まだ夜ではない」と勘違いして、なかなか眠れなくなり寝られなくなってしまいます。また、寝る前に脳が覚醒し、興奮してしまうことで、眠りの「質」も悪くなってしまいます。眠る2時間ぐらい前からは、テレビやスマートフォンの利用はひかえ、脳が睡眠へと向かうようにしてあげましょう。



夏休み生活習慣チェックカードに取り組もう！

夏休み生活習慣チェックカードを配付します。夏休み中も、規則正しい生活ができるよう、寝る時刻や起きる時刻、テレビ・ゲーム・スマートフォンを使う時間の決まりなど、目標を決めて取り組みましょう。

チェックカードの使い方

- ① 寝る時刻・起きる時刻・メディア（テレビ・ゲーム・スマートフォン等）を使う時間について、目標をたて、記入する。
- ② 毎日朝の体温を計測し、記入する。
- ③ 各項目について確認し、記入する。
- ④ 最終日に感想を書く。
- ⑤ おうちの人に「おうちの人の言葉」を書いてもらう。
- ⑥ 8月22日（月）出校日に、チェックカードを提出する。

