

ほけん
だより

え が お

伊豆の国市立大仁小学校

令和6年 1月 10日

ぐっすりねむれているかな？

～睡眠について保健指導を行いました～



12月に学校保健委員会が行われ、「ねむるって、すごい！！～すいみんのパワーを知ろう～」をテーマに、6年生が睡眠健康指導士の田森雄治さんからお話を聞きました。1月の発育測定で、養護教諭から1～5年生にも同じ内容をお話をしました。指導の翌日から3日間、「ぐっすりすいみんチャレンジカード」を使って、自分で決めた目標をチェックしながら取り組みます。この保健便りを家族の人と一緒に見て話し合い、協力してもらいながらチャレンジしましょう。

以下は、大仁小児童の睡眠にかかわるアンケート結果と、保健指導の内容です。参考にしてください。

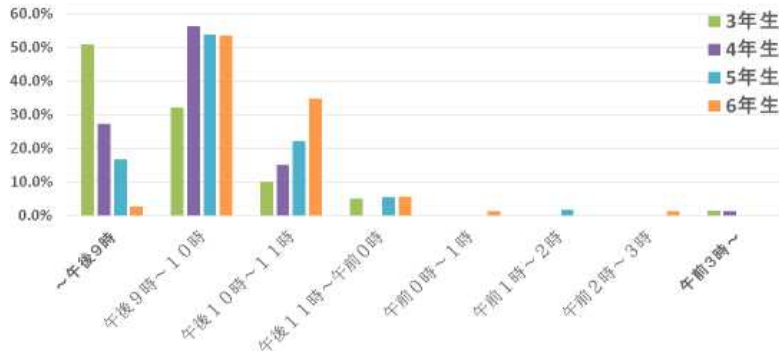
眠りのチェックアンケート結果

令和5年11月実施

対象 3～6年生

| 学年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 合計 |
|-----|----|----|----|----|------|
| 回答数 | 59 | 68 | 54 | 69 | 250人 |

つぎの日に学校がある日は ふだん何時ごろ ねますか？

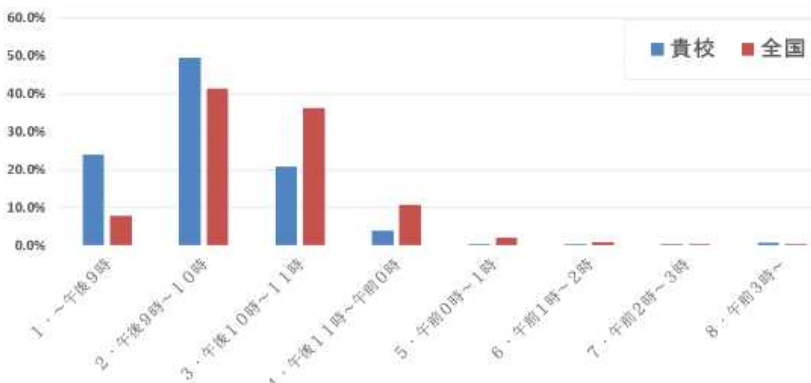


大仁小3～6年



*午後9～10時に寝る人が一番多い。
*学年が上がるほど、午後9時までに寝る人が減り、10～11時に寝る人が増えている。
*しかし、11時以降に寝る人が、どの学年にも数人いる。

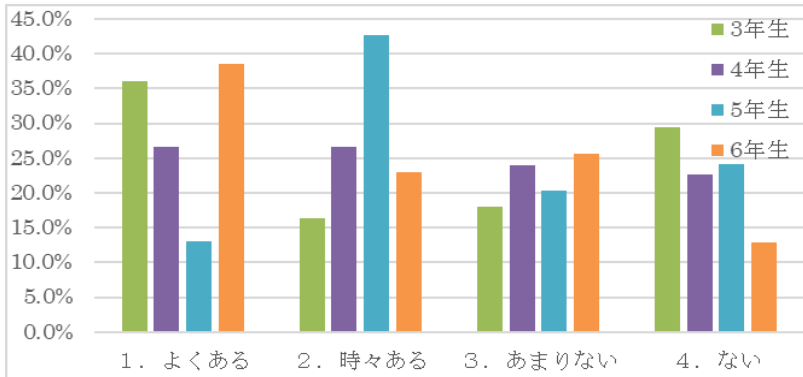
つぎの日に学校がある日は、 ふだん何時ごろ ねますか？



全国との比較

*講師の先生が出してくれた全国との比較。(3～6年の合計)
*グラフの左が大仁小、右が全国。
*全国より少しねる時刻が早い。

3. 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



大仁小3～6年

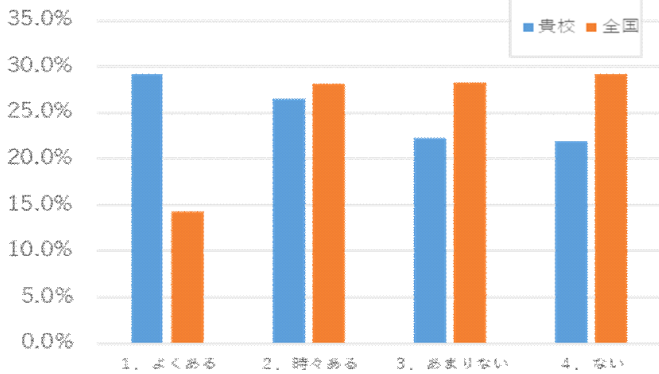


* 「よくある」「ときどきある」と答えた人がどの学年も50%以上。
 * 3年と6年に「よくある」と答えた人が多かった。

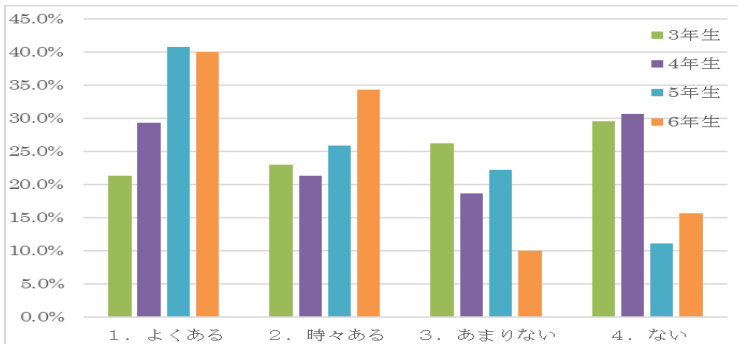
全国との比較

* グラフの左が大仁小、右が全国。
 * 「よくある」と答えた人が全国より多い。

3. 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



Q8. あなたは、寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのどれかを使うことがありますか。

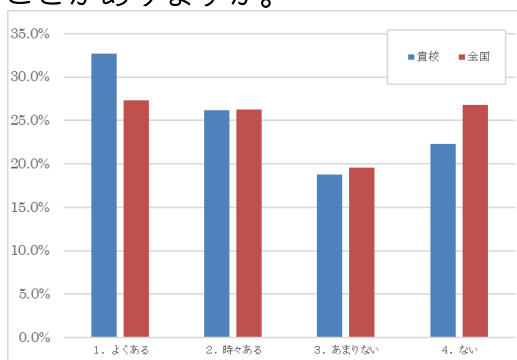


大仁小3～6年



* 「よくある」「ときどきある」を合わせると、3年生は42%、4年生は51%、5年生は67%、6年生は75%と、学年が進むほど多くなる。

Q8. あなたは、寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのどれかを使うことがありますか。



全国との比較

* 左が大仁小、右が全国。
 * 「よくある」と答えた人が全国より多い。

保健指導のまとめ

【ねむるって、すごい！！】
～すいみんのパワーを知ろう～



令和5年度 3学期発育測定 保健のお話



おすすめの **ねむる時間**



みなさんは

10時間ねよう

講師の睡眠健康指導士のからのお話では6年生でも10時間だそうです。

起きる時間から逆算して、何時までに寝たらよいか考えました。

アンケートの結果から考えると、9時以降の時刻を答えた人が睡眠が足りていないことになります。

問題 10時間ねるためには、朝6時に起きるとしたら、何時までにねればよいでしょうか？

答え 夜8時



ここからのクイズは、講師の先生が紹介してくれた実験を、アレンジしました。

クイズ 問題1

実験1

全員が1時間、同じ勉強してから睡眠をとりました。その後勉強したことのテストをしました。テストの点が良かったのは？



- ①睡眠が5時間 ②睡眠が7時間 ③睡眠が9時間

クイズ 問題2

実験2

全員の体にかぜのウイルスを入れました。その後睡眠をとりました。かぜをひいた人が少なかったのは？



- ①睡眠が5時間 ②睡眠が7時間 ③睡眠が9時間

クイズ 問題3

スポーツをする時、練習すればするほど、うまくなるか？翌日、一番成果を出せるのは？



- ①睡眠が5時間 ②睡眠が7時間 ③睡眠が9時間

どれも③睡眠が9時間が正解です。

すいみんのパワー

①よく覚えられる = 学習、スポーツ

②体の抵抗力が高くなる = 健康

③成長ホルモンがたくさん出る = 成長、修復



大谷選手

ねむりも練習のうち

睡眠時間 10時間 (仮眠もふくめ)

野球の大谷選手は、朝、起きてすぐ練習し、その後仮眠をとり、また練習をするので、その合計は10時間！サッカーの久保選手の睡眠時間は9時間、卓球の伊藤選手も、最低8時間は眠り、睡眠を大切にして、パフォーマンスをあげるようにしているそうです。

ある研究で、5～18歳のこどもの脳を数ヶ月間検査しました。睡眠を十分にとったこどもは、睡眠が短かった子に比べて、脳の中の「海馬」が大きくなっていました。 「海馬」は記憶に関係するところなので、こどもの時に発達させることが大切。

すいみんのメリット：学力

[5歳～18歳までの290名で計測] 東北大学 加齢医学研究所 瀧 靖之

頭の中にある 色々なことを おぼえる場所

すいみん時間 かいば **海馬が大きい** 十分にとっている人は

↑

短い人は

海馬(かいば) きおくのちよきんぼこ

こんなことが起きやすい

朝、おきるのがつらい からだがだるい ものおぼえが悪くなる

うんどうしてもうまくいかない

ミスが多くなる

睡眠が不足していると・・・

平日と休日の起きる時刻が2時間以上ずれる人は、睡眠不足の状態。体の中が「時差ボケ」のような状態となり、月曜日が不調に・・・。

質のよい睡眠をとるためには

- 朝、起きたら光を浴びる
- 日中はからだを動かす
- ねる時間を決める
- ねるときは部屋を暗くする
- ねる1時間前には、スマホやタブレットなどを使わない

学校がある日も休みの日も、できるだけ同じ時こくにおきよう。

「早ね・早おき・朝ごはん」を目指すためには、「光(昼間は日光をあびる)・暗闇(夜は暗くする)・外遊び(適度な運動)」が大切！

おうちの方へ

児童のアンケートの前に、大仁小の教員にもアンケートをとり、子どもたちの生活リズムについて気になっていることをききました。その結果のおもなものです。

- ①朝から授業中にあくびや居眠りをしていて、眠そうにしている子がいる。理由として夜遅くまでのメディア使用や習い事と答える子がいる。
- ②休日の生活の乱れや習い事の疲れのためか、休日明けに不調を訴える。
- ③睡眠不足のため、食欲がなく、朝食を食べてこない子がいる。
- ④運動量の二極化(習い事で運動をしている子と外遊びをやりたがらない子)



生活リズムの乱れが、学校生活に影響し、心配な状況になっている子もいます。子どものおかれている環境は、さまざまな問題が複雑に絡み合い、すぐには改善が難しいかもしれませんが、学校とご家庭で、できることをさぐりながら、子供たちと一緒に考えていきましょう。

