



令和3年7月20日 白山市立北陽小学校 保健室

1学期も終わり、子どもたちが楽しみにしている夏休みを迎えるました。

先日行った「心と体のパワーアップ表」にご協力いただき、ありがとうございました。お忙しい中、大変だったことと思います。見せていただき、感じたことを少し書かせていただきます。

朝ごはんは、ほとんどの子どもが毎日食べています。学習時間も、日によって違いはあるものの、10分×学年の時間を学習にあてている子が多くいました。

気になったのは、「起床・就寝時刻が一定していない(かなりのばらつきがある)子」、「遅寝早起きの子」がいたことです。習い事などのその日のスケジュールによるのかもしれません、十分な睡眠がとれているのか気になります。寝るまでの間に、時間の使い方、何が必要で何をやるべきかの順位付け、平日できなければ休日をどう活用するか、などを考えて実行できるようになってほしいと思います。特に6年生は、これからますます時間の使い方が大切に、また難しくなってきますので、時間管理を身につけてほしいと思います。

また、ゲーム等の使い方についてはだいたいルールを守って使っているようですが、「動画サイトを長時間見てしまう」、というお子さんが増えてきたように感じました。学校からタブレット端末が配付されるなど、今後、子どもたちとネットとの関わりはますます増えていくと考えられますので、子どものうちから上手な使い方を身につけたいものです。

生活リズムを整えることは、毎日続ける地道な作業です。各ご家庭での事情や過ごし方があると思いますので、そのうえで工夫していただけたらと思います。ご家庭と学校とで協力して子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

あなたは大丈夫?

ネットの使い方

自己モニタリング

OKゾーン

グレーゾーン

危険ゾーン



- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めていつも守れない
- ネットができないと不安になったりイライラする

詳しくは、「親子のホッとネット大作戦」をご覧ください

睡眠=心身ともに健康に生きるために全身のメンテナンスを行う時間

大切なのは「量」「質」「リズム」



★量

小学生に必要な睡眠時間は9～10時間程度。昼間、居眠りをするようであれば睡眠時間は足りていません。(ちなみに成人では8時間、中年期では7時間、老年期では6時間程度)

★質

スッキリ起きれるか、何度も目が覚めたりしないか、うつらうつらした浅い眠りが続いているか、などがポイントです。



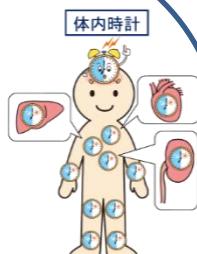
睡眠の質を悪化させるもの

- ・カフェイン
- ・飲酒、喫煙
- ・睡眠中の光
- ・暑すぎる
- ・寒すぎる



★リズム

人間の体は体内時計に従っておよそ24時間で活動の周期を刻む「概日リズム」というものがあり、「光」によって整えられます。目を通じて光を感じている時に「昼」と感じ、光がなくなると「夜」と感じます。そのリズムに従って朝は目を覚まし、夜は眠ります。したがって、「光」があると人間の体は「まだ夜ではない」と認識してしまいます。



明るいリズムが崩れる

蛍光灯程度の明るさでも「昼」と認識してしまいます。夜に明るい蛍光灯をつけていると概日リズムが乱れてしまう可能性が高く、環境のせいで「夜眠くならない」「朝起きられない」という状態が引き起こされてしまう場合があります。

例えばこんなことが

18時に日が暮れた→ずっと明るい部屋にいて23時にやっと暗くなった→体内時計では夜がきたのが5時間遅れ→翌朝9時の体内時計は4時→血圧も体温もまだ低く、体調が悪い



気をつけたい「ブルーライト」

光を感じる目の細胞が昼と夜を判断するのは、光の波長の中の「ブルーライト」と呼ばれる波長。太陽光、蛍光灯、スマホやPCのディスプレイなどに多く含まれています。

夜間の蛍光灯やスマホ・PCなどの使用は、リズムに影響を与えるブルーライトを浴びることになり、リズムが狂う原因になってしまいます。寝る前2時間以内にスマホやPCを使っていると、睡眠に問題が生じるリスクが2倍になります。

