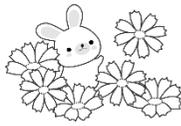


# ほけんだより



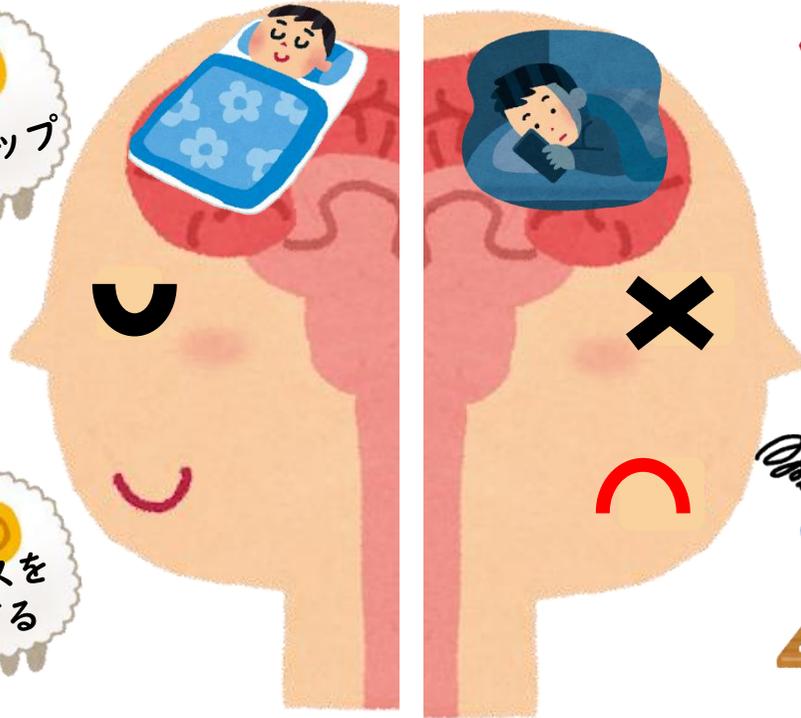
令和4年10月26日  
石崎小学校保健室

おうちの人と見てね★

9月30日(金)、5・6年生を対象に健康集会を行いました。「睡眠健康指導士」の資格を有する講師が、「眠りの大切さ」について、わかりやすくお話してくれました。講話の中には、本校児童と全国の小学生との比較等もあり、子ども達も興味を持って話を聞くことができました。

## 睡眠の効果

ねむるとよいことがいっぱい!



## 睡眠不足による影響



体調不良



集中力低下



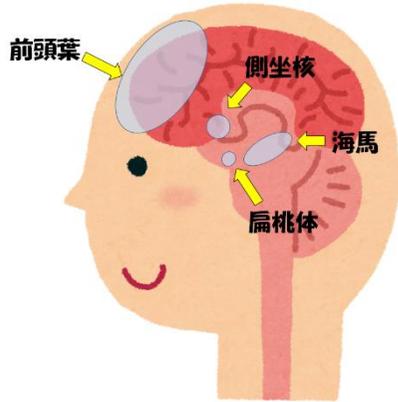
学習の定着不足

## ～児童の感想～

今日は、ねむることについて教えてくれてありがとうございました。今日、分かったことは、よくぐっすりねむることで、元気になったり勉強が分かって、絵や運動がうまくなること分かりました。私もバスケやスケートボードをしているので、早寝をしようと思いました。



今日はねむることについて教えていただきありがとうございます。今日分かったことは、活やくしているスポーツ選手もねむることを大切に行っていることが分かりました。ぼくも、もつねむることをがんばります。具体的に言うと10時までにはねむることをがんばります。



## ねむる時間と海馬の大きさ

海馬とは、頭の中にある、いろいろなことを覚える場所で記憶の貯金箱のようなものです。その海馬は、ねむる時間を十分にとっている子どもの方が、ねむる時間が短い子どもにくらべて大きいそうです。たくさんの経験や学習をする子ども達、たくさん寝て、海馬を大きくしたいですね。

## 大切なこと! ①ねむる時間 ②メディア機器

小学生に必要な睡眠時間は「9時間以上」と言われています。1～4年生は9時半までに、5・6年生は10時までに寝るようにしましょう。また、寝る直前までメディア機器を使用していると、ブルーライトの影響を強く受け、寝つきが悪くなります。寝る1時間前には、使用をやめましょう。空いた時間で、読書をしたり家族の会話を楽しんだりするのも良いと思います。ぜひ家族みんなで取り組みましょう。

私は今日の伊東先生のべんきょうで、ねむることほすで、大事だということ分かりました。特に、9～11時間ねむらないといけないということが分かりました。私は、習い事があるので、帰りがおそくなると、ねむるのもおそくなるけど、あまりテレビなどを見ないようにして、早くねようと思ひました。



分かった事は、ねむる1時間前にゲームやスマホをみるとブルーライトの光が脳におぼたかかちかいて、ねむれなくなるということが分かりました。そして、わたしは今までねむる1時間前にスマホを使っていたので、これから少しずつねむる20分前、30分前、40分前、50分前、60分前というふうに次の日のことを考えてねむりたいと思いました。



ねむると、勉強、スポーツの向上、元気がでるといった3つの良いことがあると分かりました。またねむることだけでなく、休日の起きる時間も体に、と関係があることが分かりました。私は、夜ねむる時間が短くて早くねて長くしたいです。



今日はねむることについて教えていただきありがとうございます。今日分かったことは、ねむるのかおそくなると起きるのはいつもと同一時間に起きるのか分かりました。だから私もそれが分かるのかおそくなると起きるのはいつもと同一時間に起きるようになりたいです。



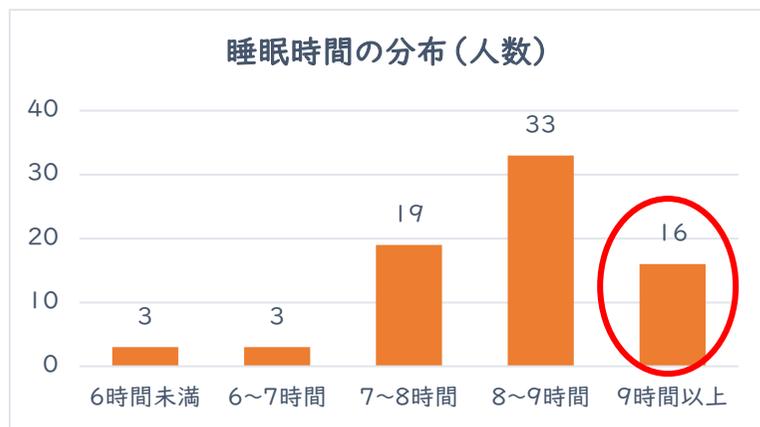
## ～眠りのチェック集計結果（４～６年生）～

講演をするにあたり、東洋羽毛さんが石崎小学校の児童（４～６年生）の眠りのチェックを行ってくれました。その集計結果が届きましたのでお知らせします。講演の中でもいくつか取り上げ、現在の石崎小学校の児童の結果と全国の小学生の結果を比較しながら説明していただきました。

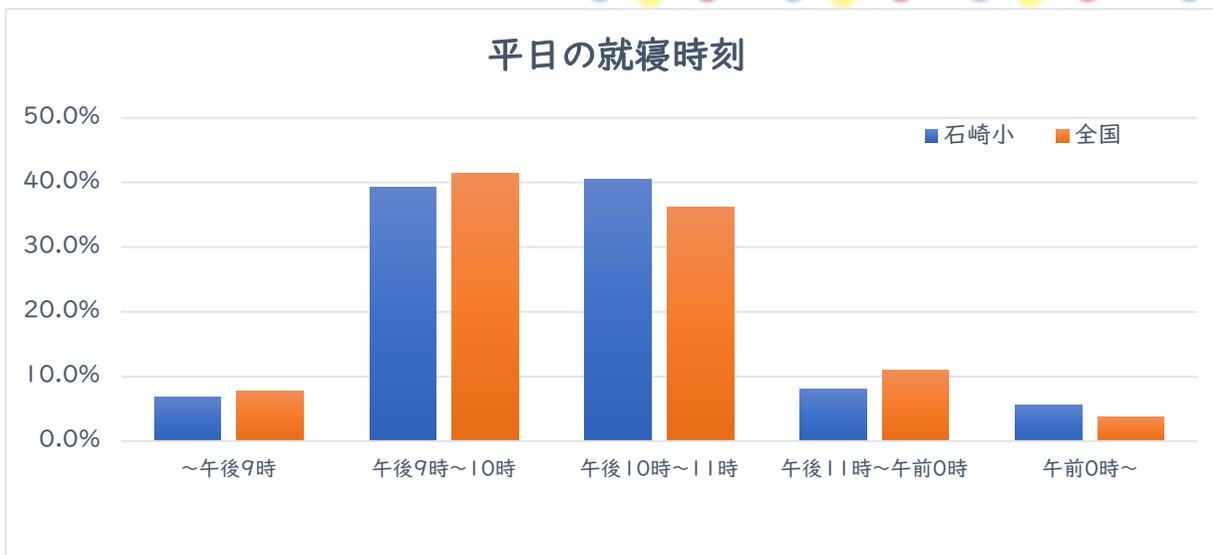
**平均睡眠時間 ８時間１２分**

平均睡眠時間は８時間１２分で、小学生に必要な睡眠時間である９時間以上とれている児童は、１６名（２１．６％）でした。

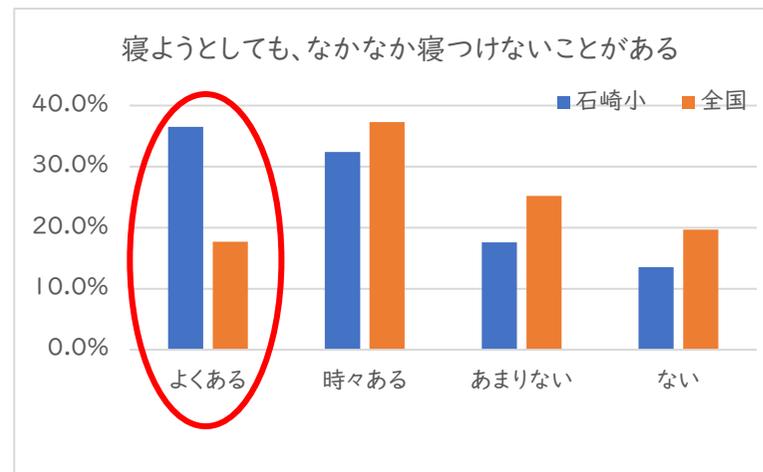
９時間以上寝られるように、生活の仕方を直してみよう！



### ～石崎小学校と全国との比較～

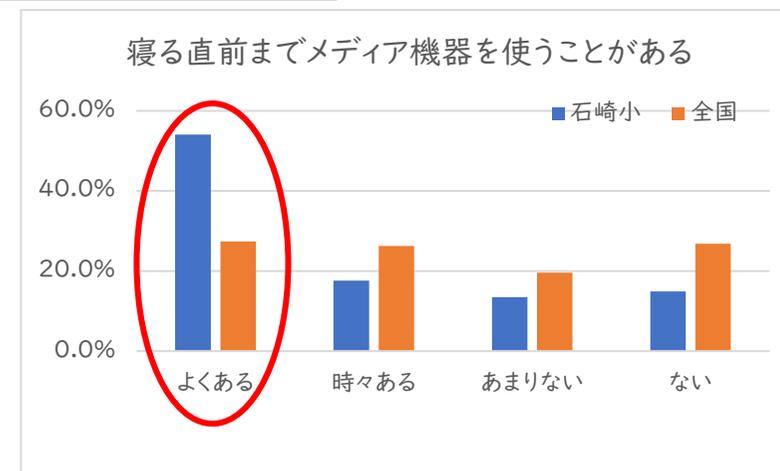


アンケートの結果、午後10時までに寝ている児童は46％でした。半数以上の児童が午後10時以降に寝ていることがわかりました。学校では、9時間以上の睡眠を確保できるように、遅くとも、1～4年生は午後9時半までに、5・6年生は午後10時までに寝るように呼びかけています。習い事等で遅くなる日もあると思いますが、おうちの方の声かけもよろしくお願いします。



寝ようとしてもなかなか寝つけないと感じている児童がとても多いことがわかりました。（全国平均の約2倍）また、寝る直前までメディア機器を使用している児童も多く、ブルーライトの強い光の影響で、脳が日中だと勘違いし、覚醒してしまうことで、なかなか眠れなくなっている可能性があります。

また、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が「よくある」と答えた児童は約32％（全国平均の約2倍）でした。起床時刻がずれると、体内時計が乱れ、ますます日中のパフォーマンス低下や夜間の睡眠の質の低下が起こる可能性があるそうです。できるだけ、毎日同じ時刻に起きるようにしましょう。



## 行事の前日は「メディアコントロールの日」です！

2学期から行事の前日を「メディアコントロールの日」に設定し、取り組んでいます。メディア使用時間をコントロールし、十分な睡眠時間を確保することで、心も体も元気に行事に参加して欲しいと思います。2回分の結果をお知らせします。（2年生～6年生）

	バス遠足前日	スポフェス前日
レベル1★達成 (メディア使用 2時間まで)	24.5%	25.2%
レベル2★★達成 (メディア使用 1時間まで)	46.4%	37.8%
レベル3★★★達成 (ノーメディア)	21.8%	31.1%
早寝ができた 1～4年生 9時半までにねる 5・6年生 10時までにねる	82.7%	80.7%