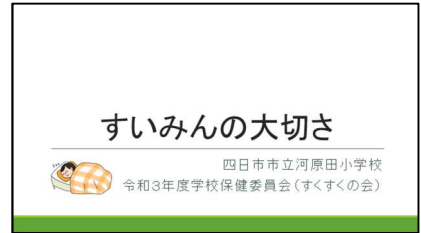


ほけんだより

四日市市立河原田小学校
学校保健委員会を開催しました号

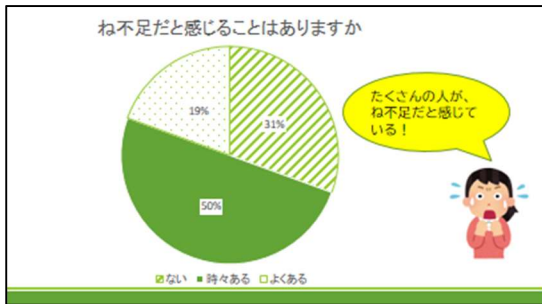
1月27日に学校保健委員会（すくすくの会）を開催しました。今年度は「すいみんの大切さ」をテーマに、本校学校医である大岩先生をお招きし、睡眠についてお話していただきました。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、大岩先生、6年生のみなさん、参加を希望された保護者の皆さまをZoomでつなぐ形で開催をしました。ご視聴いただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。



【6年生の睡眠アンケートより】

①ね不足だと感じることはありますか？

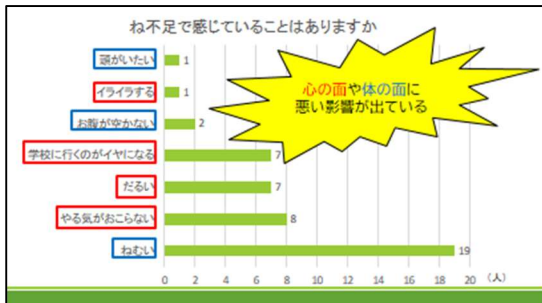


よくある19%、時々ある50%、ない31%という結果でした。

よくある・時々あるを合わせると、69%の人がね不足だと感じていることが分かりました。

次に、ね不足で感じていることを聞いてみました。

②ね不足で感じていることはありますか？



最大3つまで回答することができるため、3つ選んで答えている人もいれば、1つだけ選んで答えている人もいます。

1番多かったのは「ねむい」で、19人の人が回答していました。

回答を見ると、「やる気がおこらない」「だるい」などの心の面や「ねむい」「お腹が空かない」などの体の面に、

様々な症状を感じているようです。

ね不足だと感じる人を少なくするためには、睡眠の「量」と「質」が大切になります。

③必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	望ましい睡眠時間
0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

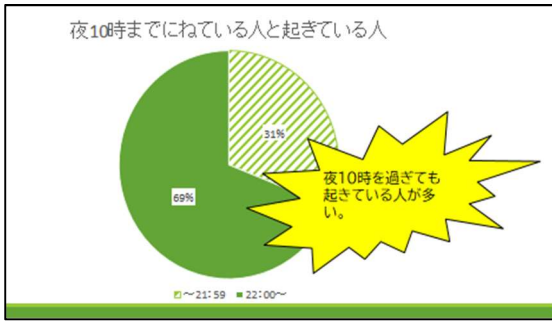
9時間ねるためには... 夜10時までにねないとイケない!

2015年 米国国立睡眠財団公表

睡眠は「何もしていない時間」ではなく、心と体のメンテナンスを行う大切な時間です。

左の表は、2015年アメリカにある国立睡眠財団が発表した、必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間の表です。必要な睡眠時間には個人差があるため、表を参考にしながら、自分にあった睡眠時間を見つけてみましょう。

④夜10時までにねている人と起きている人



③必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間の表から、6～13歳の子どもに望ましい睡眠時間は9～11時間です。

仮に朝7時に起きる人が9時間ねようとすると、夜10時までにねないとはいけません。

ねている時間を集計すると、6年生の69%が夜10時を過ぎても起きています。

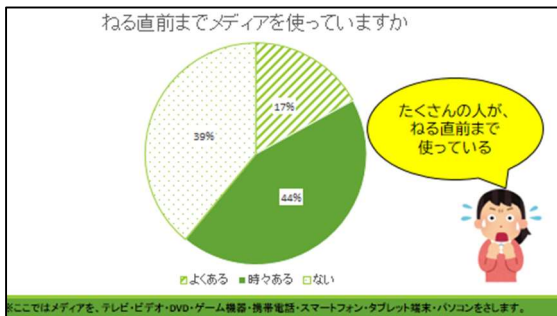
④夜10時よりおそくねた人の理由



10時よりおそくねた人の理由を聞くと、1番多かったのは「ゲームやパソコンをしている」でした。2番目は「宿題や勉強をしている」、3番目は「動画や映像を見ている」でした。

理由を見ていると、生活リズムを見直すことで改善できるものが多いと感じました。

⑤ねる直前までメディアを使っていますか？



よくある17%、時々ある44%、ない39%という結果でした。よくある・時々あるを合わせると、61%の人がねる直前までメディアを使っていることが分かりました。

メディア機器には、ブルーライトという脳を自覚めさせて眠りにくくする効果があります。特にテレビ、スマートフォン、ゲームなどメディア機器に多く含ま

れているので、お布団に入ったらメディアは使わないようにしましょう。

【学校医 大岩先生のお話】

みなさんは時計を見なくても、朝になると自覚めて、夜になると眠たくなりますよね。それは体（正確には頭）の中に「体内時計」と言われる時計があるからです。その体内時計は、自から入ってきた光を感じると「朝が来た」と判断し、自覚めのホルモン（副腎皮質ホルモン）を出して、体の温度を上げて「起きなさい」と指示をします。夜になり、自から光を感じられなくなると「夜が来た」と判断し、眠気を起こすホルモン（メラトニン）を出して、体の温度を下げて「ねなさい」と指示をします。つまり、脳は光を使って、朝と夜を判断しています。

よい睡眠のためには、ねる前に光を浴びないことが大切です。そして、早起きをしましょう。太陽の光を浴びて朝ごはんを食べると、脳が自覚めて体内時計がスタートします。昼間はしっかり体を動かして、たくさん勉強すると、疲れるので夜は自然と眠たくなります。1～2週間続けると、自然に早起きができるようになります。

