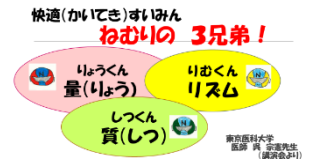


コロナ禍の今、生活習慣を見直そう！

～元気に運動、快適すいみん part2すいみん編～



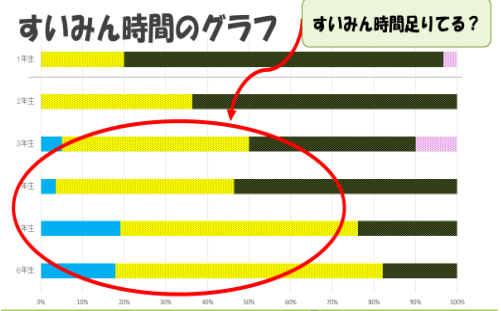
第2回学校保健委員会がありました！

12月7日(水)本校学校医の阪本 重之先生、学校歯科医の小澤 琢磨先生、本校学校薬剤師の奥貫 英夫先生、PTAの方々をお迎えし、4～6年児童及び教職員の参加のもと学校保健委員会が開催されました。第2回目は「コロナ禍の今、生活習慣を見直そう！～元気に運動、快適すいみん part2 すいみん編～」をテーマに、発表と話し合いが行われました。



1 バランスアップカードの結果から(一部紹介)

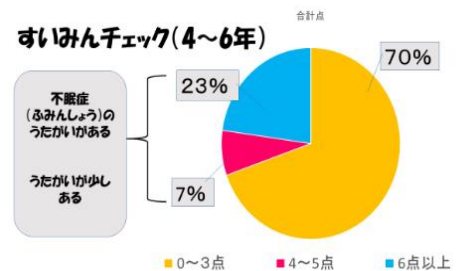
- ・10月に実施したバランスアップカードの結果では、朝ご飯を毎日食べていた人は94%・時々食べた人は5%・5日間1度も食べなかった人は1%いました。
- ・30分以上の運動では、どの学年もほぼ毎日運動している人が多く見られましたが、5・6年生になると減っていました。また、5日間体育以外に運動しなかった人もどの学年にも1割前後いました。
- ・すいみん時間(画像1・・・上から1年生で学年毎)は、1・2年生だと9時間以上寝ている人が多かったですが、高学年は8時間台が多く8時間未満の人も約2割いました。中には12時過ぎに寝ている人もいました。・テレビやゲーム等に触れているメディア時間は、3年生以上になると平日でも3時間以上の人2～3割いました。お休みの日は、1・2年生でも4時間以上、高学年では7時間以上の人もありました。



(画像1)

2 児童保健委員からのアンケート結果(4～6年生に実施)

「すいみんチェックシート」でアンケートをとりました。このチェックシートは世界保健機関(WHO)が中心となって立ち上げた質問集で、児童書にも載っている物を使用しました。結果は、70%の人はすいみんに関する病気の疑いがありませんでしたが、残りの30%の人は「不眠症」の疑いが少しあるまたは、ある人でした。すいみんに関する問題が少なからずあるという結果になりました。(画像2)



(画像2)

3 児童保健委員の発表

快適すいみんの「量」「リズム」「質」の3部門に分かれすいみんの大切さを発表しました。

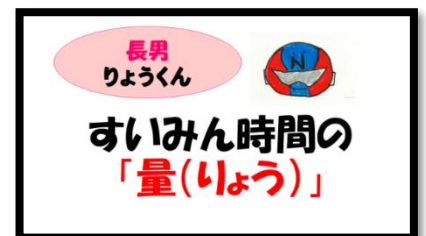
①すいみん時間の「量」

保健委員が本やインターネットで調べ学習をして、小学生に必要なすいみん時間は**9～11時間**と分かりました。

しかし、小野小の児童のすいみん時間は、高学年になると8時間台が多く、8時間未満の人も約2割いました。外国と比べても日本の小学生はすいみん時間が少ないそうです。

〔すいみん不足は〕

イライラ・いねむい・つかれやすい・落ち着かない・仲間と協力しない・頭痛など様々な症状が出ることが分かっています！！





(ねむりの三兄弟・・・保健委員と
考えた歌詞はすいみん三兄弟😊)

♪みんなの健康 守る 守る
三人ならんで 守る 守る
量とリズムと質だいじ～
すいみん三兄弟♪
たくさん すいみんの長男 長男
深いねむりの三男 三男
きそく正しい 次男 次男～



(各教室で視聴)

②すいみんの「リズム」



「体内時計の話」

地球の1日は24時間ですが、脳内にある体内時計(正確には、体のあらゆる臓器に体内時計はありますが、指令を出しているのは、脳内の体内時計です)は1日約25時間で出来ています。このズレをリセ



ットするためには朝の光が大切です。**元気ホルモン「セロトニン」**は、光だけでなく外で遊ぶことでもっとたくさん出てきます。

反対に、ねむりのホルモン「メラトニン」は光に弱く、テレビやゲーム等の強い光で余計にねむれなくなってしまいます。ねる前に強い光をあびないことが、ねむりのリズムには大切です!!



③良いねむりの「質」



すぐねむるためには

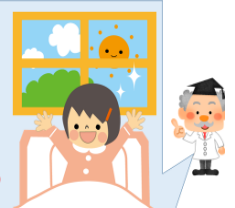
- ぬるめのお風呂に入り、体を温めること
- ねる前にテレビや動画を見たり、ゲームをしたりしない
- 部屋を暗くして、静かに過ごす(周りが明るかったらお家の人に協力してもらいましょう)

ぐっすりねむりためには

- 毎日、朝ご飯を食べる(ねる直前には、食べない方がよいとされています。)
- ねる前に温かい牛乳を飲むのもよいそうです
- 昼間に体を動かして、体温を上げる

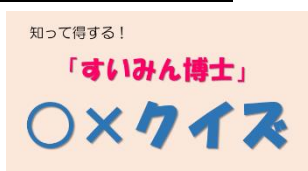
よいすいみんとは

1. すぐにねむる
2. ぐっすりねむる
3. さわやかに目覚(めざ)める



そして、朝の光をあびてさわやかに目覚められたら最高ですね!!

(3) OXクイズ!



全部で6問のクイズをしました。

全問正解した班には、「すいみん博士認定証」を授与しました。

例えば、「平日にすいみんが足りなくても、週末にたくさんねむれば問題ない」○でしょうか?×でしょうか?・・・答えは・・・(つぎのページ)

人は、ねだめは出来ません! 土日に朝遅くまでねている人は、すいみんが足りていません。すいみん時間を見直しましょう!!

答えは×



(クイズを出している場面)



教室でみんなも〇×クイズに挑戦



(保健委員特製認定証)

3. 話し合い

今回は、①1 学期に出てきたげんたろう君の「理想の1日」を考える ②質のよいすいみんをとるために、家や学校でどんなことをすればよいですか?の2つのテーマで話し合ってもらいました。



理想の1日(手書き)

どの学年も、真剣に話し合い
(ここは、こうした方がいいよ～)

「理想の1日」
今度は実行あるのみ!!

理想の1日(手書き)

家で

- ・2時間以上過ぎたら、SNSの利用をやめる・ゲームの時間を短くする
- ・ねる30分前には、ゲームなどの強い光のもの禁止!・朝ごはんをしっかり食べる・おかしを食べ過ぎない
- ・決まった時間におきる、ねる・早ね、早おき、朝ごはん・自由時間にする前にやることをすませる
- ・家でも運動する・運動、すいみん、読書・夕方^{かみん}仮眠(少しねる)しない
- ・朝、太陽の光を浴びる・9~11時間すいみんをする・ねる環境を整える

学校で

- ・20分休みや昼休みになるべく外で元気に遊ぶ
- ・集中して授業に取り組む。授業中ねない。頭を使う
- ・給食をしっかり食べる。好ききらいせず食べる



PTAからも家や学校がしていく(してほしい)ことで、意見が出ました

- ・大人も一緒に質のよいすいみんをとれるように、メディア時間等気を付ける…毎日は無理でも、週に1度とか曜日を定める等長く続けられるようにする・時間等声掛けをする
- ・バランスアップカードを時々取り入れて、見直すきっかけがあるとよいと思う



(児童のふり返し用紙から)

児童の感想が入りました(手書き)

(PTAの方からの感想)

- 生活習慣を見直すいい機会でした。児童の発表は、とても分かりやすく上手でした。
- 健康のためにも、規則正しい生活を送れるように、子どもと一緒にメディアやねる時間等気を付けていこうと思いました。• すいみんを見直すきっかけになった。• イライラしないようにしっかりねようと思った。
- 定期的にバランスアップカードを取り入れてほしいと思います。

4. 専門家の先生の指導助言(参考になるお話をありがとうございました！)

学校医 阪本 重之先生・・・(人は)起きている時に使っている神経と休んでいる時の神経と二つのバランスで生活していて、すいみんも神経に関係しています。発表の中でお風呂の話があったが、お風呂に入る時間も決まっています、ねる2時間前に入った方がよいすいみんが取れると言われています。・ねる前の光については、ねる1時間前には部屋を暗くして光を浴びない方がよいです。光を浴びていると、頭がまだ昼間だと勘違いしてしまう。・起きる時は、活動する神経にスイッチを切り替えるため、簡単な方法として朝コップ一杯(250cc)の常温の水を出来れば一気に飲むと腸が動き出してスイッチが入るので、試してみるとよいかもしれません。



(学校三師)

学校歯科医 小澤 琢磨先生・・・成長期のみなさんには、すいみんはとても大事で成長ホルモンが出たり、記憶の整理をしてくれると言われている。日常生活をしっかり送るためにも十分なすいみん(自分の最適なすいみん時間)を取ってください。

学校薬剤師 奥貫 英夫先生・・・すいみんアンケートでは点の高い項目はやや病気に近い内容なので、点数が高かった人はすいみんの病気にかからないよう注意していきましょう。

*校長先生の謝辞の中では、ノンレム睡眠・レム睡眠につても触れていました。児童発表では、時間がなくてカットした内容でしたが、図書室のほかに富岡市立図書館や高崎中央図書館で「すいみん」に関する児童書を扱っていますので、借りて読んでみるとおもしろいですよ。(参考：早おきからはじめよう・早ね早おき朝ごはん・調べよう！実行しよう！よいすいみん1～3・気をつけよう！子どもの生活習慣病 他)

本日、「早寝早起き朝ごはんポケットガイド」を配りました。お子さんと一緒に読んでみてください！(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より)

