



テーマ「すいみんについて考えよう」

12月4日(水)に第2回学校保健委員会が開催されました。今回は、すいみんの質を高め、ぐっすりねむるために大切なことについて、児童保健委員会の発表や協議が行われました。

当日は、4～6年生と教職員、学校医の神部先生、阪本先生、学校歯科医の小澤先生、学校薬剤師の浦野先生、また多くのPTAの方々が参加しました。

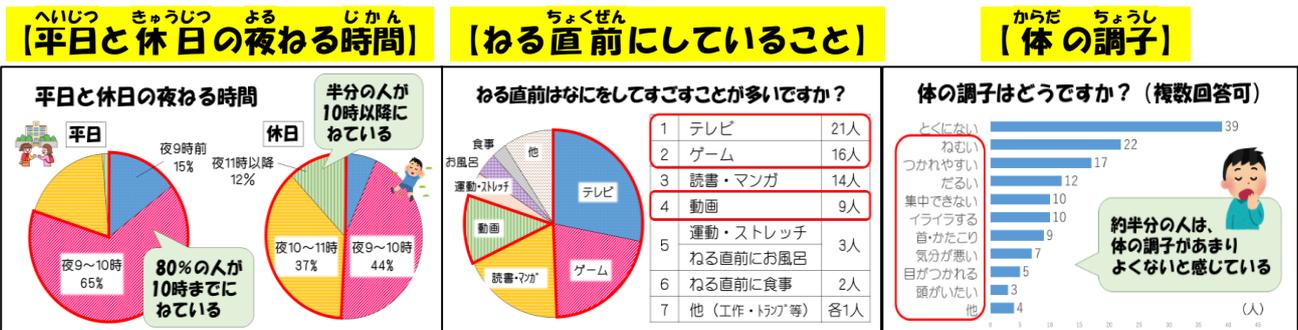


<児童保健委員会の発表>

「ぐっすりねむって心も体も元気いっぱい～すいみんの質を高めよう～」



① すいみんに関するアンケートの集計結果(一部)：4～6年 75名対象



- 平日は、80%の人が10時までにねているが、休日は、約半分の人が10時以降にねている。
- 休日におそね・おそ起きをしている人がいる。
- ねる直前にメディアを使用すすごす人が多い。
- 約半分の方は体の調子があまりよくない。



② 「よいすいみん」ぐっすりねむる条件 ねむりの三兄弟!!

<p>【長男】 りょうくん</p> <p>すいみん時間 「量(りょう)」</p>	<p>【次男】 リズムくん</p> <p>規則正しいすいみん 「リズム」</p>	<p>【三男】 しつくん</p> <p>安定したねむり すいみんの「質(しつ)」</p>
<p>小学生に必要なすいみん時間 9～12時間!!</p> <p>すいみん不足は 体や心に様々な 影響をあたえます。</p>	<p>人間の体内時計 25時間でひとまわり!</p> <p>朝日をあびて体内時計をリセットすることが大切です。ねる前のメディアの光はきけん!</p>	<p>すいみんの大切な役割 リズムすいみん(ふかいねむり) しむすいみん(あさいねむり)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体を成長させる おぼえたことをせいりする 1日のつかれをとる

③ すいみんの質を高めるために

- ねる部屋の環境をととのえる(温度・しつ度・部屋の暗さ・しずかさ)
- 昼間は活動的にすごす(適度な運動をする・午前中に日光をあびる)
- ゆったりお風呂に入る(15分くらい湯船につかる・ねる1時間半前に入る)
- ねる1時間前はブルーライトを見ない(毎週月曜のノーメディアの日に取りくむ)
- 不安やなやみをかかえこみすぎない(リフレッシュ方法を見つける・人に相談する)
- 朝はカーテンを開け朝日をあびる(毎日決まった時間に起き、休日もねぼうしない)



<協議> 「すいみんの質を高めぐっすりねむるために、これから実践していきたいこと」

児童 たて わり 班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早ね(夜9時)、早起き(朝6時)をして、9時間以上ねる ・ ねる時間と起きる時間を毎日同じにして、休日もねぼうしない ・ ねむりの三兄弟「量」「リズム」「質」のバランスをととのえる ・ 朝起きたらカーテンを開けて朝日をあびる → 歩いて登校する ・ ねる1時間以内にはメディアを使わない ・ お風呂に15分くらい入る など、ほかにもたくさん! 	
教員 班	<ul style="list-style-type: none"> ・ ノーメディアの日を活用し、ねる前のメディアはやめる ・ ねむれる環境をととのえる ・ 体をよく動かすために、家でクリーンマッスルするのも良さそう 	
P T A 班	<ul style="list-style-type: none"> ・ ねる前はメディア以外のこと(ストレッチなど)に時間を使う(大人も) ・ 習い事でいそがしい場合も、できるだけ9時までにはねるように意識する ・ 学校では外でたくさん遊び、夜はゆっくりお風呂に入ってぐっすりねむれるようにする 	

<専門家の先生の指導助言>

学校医 神部先生

すいみん時間の量を確保することが大切です。成長ホルモンがたくさん出る10時までに深いすいみんに入るために、まずはいつもより30分早くねるようにしましょう。

学校医 阪本先生

すいみん障害には、花粉症や扁桃肥大が関係しているものもあります。ねているときにいびきや口呼吸がみられる人は、早めの受診で改善できることがあります。

学校歯科医 小澤先生

早ね・早起き・朝ごはんといった規則正しい生活をする事で自然と体内時計をととのえることができます。メディアの使い方も見直しましょう。

学校薬剤師 浦野先生

夜にどうしてもねむれないときは、目を閉じるだけでもつかれがとれるといわれています。また昼間ねむいときでも昼寝は20分程度にしましょう。



今の自分が
毎日元気いっぱいにするために
未来の自分が
ずっと健康に生きるために

すいみんの質を
高めてぐっすり
ねむろう!