

あおぞら 10月

ほけんだより No.8

葦山南小学校 保健室 R4.10.6

「早寝早起き」号です。家の人と、一緒に読んでね!

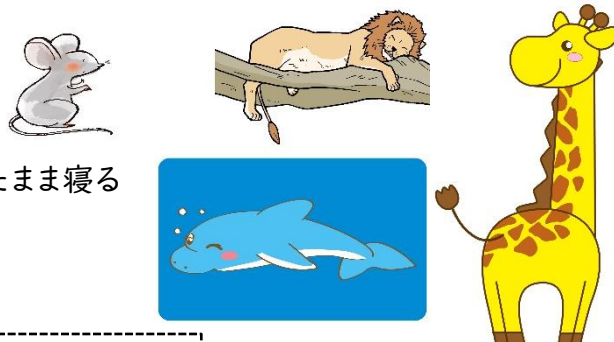
★9月は、早寝早起き版健康観察カードでした。夏休み明け、運動会練習など忙しい9月を元気に過ごすために、寝る時刻の目標を立てて生活しました。振り返りを読むと、睡眠を意識して生活できた人が多くいたことが分かりました。家の人とも協力して、これからも早寝早起きしていきましょう。

さまざまな動物の睡眠はどれくらいなの?

※人間だけではなく、全ての動物は睡眠が必要です。全ての動物は寝なければ生きてはいけません。

それは、脳を休ませるためです。

- ① 人間(小学生)・・・9～10時間
- ② コウモリ・ライオン・・・一日平均 18～20時間
- ③ 馬・キリンなど大きな草食動物・・・3時間程度 立ったまま寝る
- ④ イルカ・・・泳ぎながら眠る
- ⑤ ネズミ・・・数分から数十分の睡眠を何回もとる



睡眠不足は、脳を疲れさせます

※脳は、体の健康を保つ「生命維持体」と言われます。寝不足が続くと、この「生命維持体」である脳が疲労し、健康でいられません。脳が疲労すると、記憶力・判断力が低下し、学習力の低下だけではなく、学校生活でのけが、人間関係のトラブルなど、様々なことを招いてしまいます。さらに、脳の疲労は自分では気が付かないうちに「なんか、しんどい」「やる気が出ない」といった、気持ちにも影響を与えます。

脳が疲れやすい生活

※様々な現代の生活による脳機能の持続的興奮が疲れの原因です。(不安・怒り・恐怖)

①情報過多の夜型生活

・テレビ、ゲーム、携帯電話、インターネット

②塾などの習い事

・習い事、夜間進学塾、遅くまでの宿題など

③SNSなどによる仲間関係が、複雑だったり、継続したりすること

・自宅に帰っても休まらない仲間関係 ・空気(周りの雰囲気)を読むことへの気疲れ



寝不足のサイン

※「寝不足」は、自分では気付かないことが多いです!!

①「昼間に眠くなる」

②「休日に、平日よりも1時間以上多く寝る」というのは
寝不足のサインです。

参考文献:「みんなく」
ハンドブック
三池輝久監修

★健康観察カードの振り返りから、いくつかみなさんに紹介します。(2月にも早寝早起き版をやるよ!)

★児童の振り返りから・・・

- 1年**→・はみがきやお風呂を早めに済ませることが、大切だと思いました。(Wさん)・テレビや本を見てしまっていたので、次は時間を決めて見るようにします。(Oさん)
- 2年**→・睡眠をしっかり取ると、起きた時に眠くなくなりました。(Oさん)・早く寝たら疲れが取れて、先生がしゃべっている時に、ちゃんと聞けるから続けたいです。(Kさん)
- 3年**→・ほとんどは、寝る時刻の目標を守れました。早く寝ると次の日の朝、気持ちがよかったです。(Yさん)・意外と早く寝るのが大変だったけれど、遊ぶ時間や自由時間を減らして早く寝られました。これからも早く寝たいです。(Mさん)・目標の時刻に寝られた日は、ゲームをやっていなかったです。寝る前にゲームをやっていた日は、遅くなりました。(Sさん)
- 4年**→前は遅く寝ていて、なかなか起きられなかったけれど、9時台に寝ると、スッキリ目が覚めて、朝も早く起きられたので、これからも心がけたいと思いました。(Sさん)・平日は9時前に寝ることができました。休日はゲームをしていたけれど、ゲームも8時までにして、9時前には寝たいです。早く寝ると朝の目覚めがすっきりします。(Yさん)
- 5年**→・自分の目標の寝る時刻より早く寝ることができた日が多かったです。早く寝た日は、朝とてもすっきりしました。(Kさん)
- 6年**→夜、習い事がない日は、できるだけ9時には寝られるようにしました。そして、習い事の日も10時までには寝て、たくさん睡眠を取れるようにしました。朝は苦手だったけれど、アラームを付けて6時には起きられるように頑張りました。(Hさん)

★家の人から(御家庭での様子が伝わってきました。御協力をありがとうございました。)

- ・目標を自分で考えてしっかりできるように、よく頑張っていたと思います。睡眠はとても大切!10月以降も生活リズムを保てるように、早寝早起きを続けましょう。(Tさん)
- ・学校から帰ってきて、宿題&支度、遊び、夕ご飯、お風呂、寝る支度のペースが整い、時間を意識しながら生活できるようになってきたね。夜早く寝ると、次の日すっきり気持ちよく起きることができだね!(Yさん)
- ・20時過ぎには部屋の電気を消していたので、目標が達成できたね。早起きや朝の身支度も自分でできるとうれいです。(Tさん)
- ・寝る時刻から逆算して時間を使うことに少し慣れてきたようです。声かけをしないと、まだ時間を守ることができませんが、早寝早起きの大切さは分かっているようです。よく頑張っていると思います。(Mさん)
- ・早く寝るようになると、朝もぱっと起きられるようになりました。これからも、土日リズムを崩さないように意識して、早寝早起きができるとよいと思います。(Kさん)
- ・目覚まし時計を買い、自分でセットして寝て、6時に起きるようになりました。早寝早起きは、よくできていると思います。(Sさん)
- ・寝る時刻の目標を決めると、その時刻までに〇〇を済ませておこうなど、計画的にいろいろできましたと思いました。これからも早寝早起き、そして早起きした時は、その時間もうまく使えるといいね!(Kさん)