

学校保健委員会だより

桜谷小
H31. 1. 28

1月23日5時間目の学習参観では、全校「こころとからだの学習」でした。その後の学校保健委員会では、定期健康診断の結果報告、健康給食委員会活動の「生活アンケート」の結果を受けたゲーム対策について、そして学校薬剤師の藤岡先生からは学校で実施している環境衛生検査の結果報告がありました。また、子育て学習会では学校医の下池仁志先生から下記のようなお話をいただきましたので紹介します。多数ご参加いただきましてありがとうございました。

PTA 子育て学習会 「子どもの睡眠と健康」

我が子に願うことは？そしてそれをかなえるためにどうしたらいいか？自身の体験談を通して大切なことを話してくださいました。

- 「ずっと健康でいてほしい」
- 「毎日うきうき、ニコニコと楽しくすごしてほしい」
- 「勉強が人並みにできるようになってほしい」



この3つの願いをかなえるためにどうしたらいいだろう？・・・親が頑張っても本人が自分の意志でがんばれるようにならなければ実現しない。親の役目は、そうなれるように導いたり、協力していくことなのでしょう。

○私たちは「自律神経」で生かされている！

毎日外からの刺激と変化（ストレス）に対し、常に体内のバランスを調節して、急な変化で傷を負わないように働いて、心身の健康を維持している神経なのです。ストレスなどの傷は、睡眠をとることによって傷を修復してバランスを保っている。このように自律神経のバランスを乱さずに生活していくことが病気の発症予防、学力向上、幸福感につながる。

交感神経（緊張・興奮）

昼間の活動に対応するホルモンを出すための神経で、やる気や行動を起こさせる神経。

副交感神経（余裕・安心）

リラックスするホルモンを出す神経で、睡眠中は体の傷を修復するホルモンを出す神経。成長ホルモン。

昼間の活動で適度なストレスをかけ（交感神経）、十分な睡眠（副交感神経）をとることで鍛える、成長できる。病気や傷は治癒させるように働いている。からだの健康に大きく影響している「自律神経のはたらき」を知り、安定させることが大事になってくる。

良い眠りをして おだやかな朝をむかえる

～心身の健康が維持できるようにおとなが導こう～

★昼間は交感神経を高めておこう！

参照<A>が講演のまとめになりますので是非お読みください。

★寝る時は明かりを暗くすることが大事！副交感神経をダウンさせるため。

○夜に目から光が入るとメラトニン（眠気を起こすホルモン）の量が減少する。テレビ、ゲームやスマホ等のブルーライトをあびると寝つけない。ブルーライトのみでなく夜に光をあびることが交感神経をアップさせて良い睡眠の妨げになる。

○睡眠時間が長いほど脳の「海馬」（記憶の容量）の発達が良いことがわかってきた。

○浅い眠りと深い眠りのリズムがある。

入眠後1時間が最も深い眠りの時で「成長ホルモン」が多く出されるため、このときに「がんと寝られること」が大事。きずの修復、老化防止、



学習内容の定着、記憶を向上させる作用がある。

○メラトニン（眠気を起こすホルモン）は、朝の光を受けて約15時間後に暗くなったら増産される。がん予防、性成熟の抑制効果がある。

★朝の光をあびることが大事！

○朝に光をあびることで夜に「メラトニン」が多く出て眠くなる。また、朝に出るセロトニンもアップする。光が必要という意味から言えばゲームをする時間は朝が良い。

★朝食をとることが大事！

朝食食べることで、セロトニン（昼間のホルモン）やメラトニン（夜のホルモン）がさらに活発に出る。



ゲーム機・スマホ・ネットの功罪 脳はパンパン状態→ぼんやり大事

私たちは多くの情報を簡単に短時間で取り込んでいるが、脳に情報を入れることだけに集中し過ぎてしまっている状態（脳過労）で交感神経が高ぶっている。すると強い刺激がかかり続けるために自律神経がくずれてしまい、深く考えられない、思い出せない、感情がコントロールできない等の状態に落ち入ってしまう。バランスを保つには副交感神経を高めること、つまり、刺激のない「ぼんやり」した時間、睡眠が必要になる。ぼんやり状態をつくることで脳の健康維持と成長は保たれる。

感想コーナー

講演の内容は、短縮してまとめましたが理解しにくい部分があるかと思います。参加されたみなさんからお話をきいてくださるとありがたいです。

感想には下池先生のアドバイスを取り入れてみようかな、睡眠の大切さはわかっているようで実はわかっていなかった、再確認させられたとの感想が多く寄せられていました。ありがとうございました。代表で載せさせていただきます。



◆ねる前のゲームやスマホの使用が体に良い影響を与えないことは漠然とは知っていましたが、今日の講演を聞いて、なぜ良くないか、ということをしっかりと理解する事ができました。ゲームやスマホの使用が日常になっ

てしまっています。注意をしても中々やめる時間を守ることができず、取り上げてしまうことも多々ありますが、それではダメだなと先生のお話を聞いて思いました。とても良いお話を聞かせていただきありがとうございました。

◆睡眠やホルモンのお話から勉強の仕方までいろんなお話が聞けてよかったです。「ぼんやり」することが大切だと聞いてびっくりしました。これから子どもと一生懸命になれるものをみつけないかと思いました。

◆お話を聞いて、子どもと一緒に小さな目標をたてて毎日続けていこうと思いました。常にテレビやゲーム、スマホで情報が入ってくる環境なので情報を得ない時間をつくり脳を休ませます。

◆睡眠の大切さを教えて頂きありがとうございました。子どもには、遅くまで起きていると、「早く寝なさい。朝起きられないよ！」と毎日のように言っていました。今日の資料で子どもに説明してみたいと思います。「ぼ～っとするのも大切なんや」と言いたいと思います。

◆子どもにとって「成長ホルモンが大事で10時までには寝かす」という知識しか知らず、今日の講演を聞き、なぜ睡眠が大事かという事を学べて良かったです。これから心身ともに成長していく子どもたちですので、親としてきちんとしていきたいです。

◆睡眠の大切さは、よく耳にしますが、今日のお話を聞き、睡眠が成長に左右し、人生も左右することがわかりました。またセロトニンの重要性を知り、母としてできることは朝食をバランスよくすることで、良質な睡眠につながるのだからがんばろうと思いました。考え方についても、幸せを感じられるような言葉かけ、比較対象をかえることで幸せになれることを知り、子どもの何気ない言葉かけに気をつけようと思いました。

