



保健だより

平成24年12月7日
尾張旭市立東栄小学校

がっこうほけんいいんかい ひら 11月14日に学校保健委員会が開かれました

5・6年生が参加し、滋賀医大睡眠学講座 睡眠推進委員 白井直子先生から「睡眠のパワー」について教えていただきました。その一部を紹介しします。

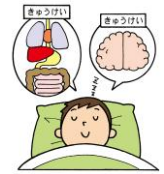


●睡眠の種類は？

- ・ ノンレム睡眠（深い眠り）・・・脳は眠っているが、体を支える筋肉は働いている。
- ・ レム睡眠（浅い眠り）・・・脳はほとんど起きているが、体はぐったり眠っている。

●睡眠時間と学力の関係は？

睡眠時間	5H未満	5H以上 6H未満	6H以上 7H未満	7H以上 8H未満	8H以上 9H未満	9H以上 10H未満	10H以上
国語	51.9	61.8	66.1	69.9	70.8	70.3	64.7
算数	53.9	65.8	69.8	73.9	74.1	73.7	67.7



(睡眠時間と各教科の平均正答率%：H15広島県教委報告書より)

- ・ 睡眠時間とともに成績がアップし、7時間以上10時間未満で最良になる。

●睡眠時間と運動機能の関係は？

- ・ 運動技能の修得には睡眠が必要で、6時間以下では向上しない。

●成長ホルモンをたっぷり出すには？

- ・ 成長ホルモンのゴールデンタイム午後11時～午前3時までにグッスリ眠っていること。
- ・ 7時間以上眠り、朝の光をたっぷり浴びること。



●体内時計ってなに？ リセット方法は？

- ・ 「朝起きて活動し、夜眠る」という1日の体のリズムをつくっている。
- ・ 体内時計は25時間周期で、地球の周期は24時間周期なので、放っておくと1時間ずつ遅れていくので、朝の光をあびることで、体内時計をリセットする。

●メラトニンってなに？

- ・ 睡眠を誘導するホルモン。
- ・ 体内時計がリセットされてから15～16時間後にメラトニンの分泌が始まり、眠くなる。
- ・ 夜に強い光を見ると、メラトニンが出なくなり、眠れなくなったり、睡眠の質が低下したりする。

● 良い眠りの6つの習慣

- ① そうだやっぱり、早起き、早ね、朝ごはん
- ② カーテンを開けて、良い目覚め
- ③ 朝・昼はしっかり食べて、夜は少なめ
- ④ 日中に動くと、よく眠れる
- ⑤ 夜は暗くして快眠モード
- ⑥ 眠れないときはストレッチ



ふだん、何も考えずに生活しているけれど、睡眠のことを考えて生活すれば、もっと規則正しい生活ができると思いました。

成長ホルモンが寝ているときに出ることを聞いて、今まで以上に早く寝ないといけないなと思った。

今までお母さんに「早く寝なさい」と言われると、反抗的になることがあったが、話を聞いて、お母さんの話をきちんと聞こうと思いました。

さんか ねんせい かんそう 参加した5・6年生の感想

朝ごはんには、「トリプトファン」が含まれている肉、卵、納豆などを食べようと思いました。

「寝る子は育つ」という言葉を信じていなかったけれど、今日の話を聞いて、本当ということが、わかりました。

私はいつもすっきりと目が覚めません。今日の話の中にあつた「朝の光を目に入れる」ことをやろうと思います。

保護者の皆様へ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩してお休みする児童も増えてきました。本校では、インフルエンザは発生していませんが、早めの対応でインフルエンザの流行を予防したいと思います。

登校前のお子さんの様子を見られて、咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをして登校させてください。なお、発熱の場合は、医療機関の受診をお願いします。



インフルエンザと診断された場合

インフルエンザは学校感染症に指定されており、「発症してから5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまで」は「出席停止」扱いになります。

治癒して登校される際は、医療機関で「治癒証明書」への証明を依頼し、証明済みの「治癒証明書」を学校に提出してください。なお、医療機関での「治癒証明書」への証明には費用が発生しますので、尾張旭市では、治癒証明書提出にあたり、500円(実費が500円以上の場合は、500円、500円未満の場合は支払われた実費)を助成しています。助成金を請求される場合は、「治癒証明書」下段の「治癒証明書助成金請求書」に必要事項を記入いただき、用紙の裏面の領収書等貼付欄に必ず領収書(レシート可)の原本を貼付して学校に提出してください。東栄小HPコンテンツメニュー「治癒証明書」からプリントアウトができます。