

ほけんたより 12月

平成30年12月14日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

今週に入り、寒さが身にしみる冬らしい季節となりました。保健室にも体調不良で来室する児童が増えています。本校では、インフルエンザ等の流行はありませんが、区内の小学校では学級閉鎖も出始めました。インフルエンザの感染の主な要因は咳やくしゃみによる飛沫感染です。咳やくしゃみが出て、ちょっと風邪ぎみかな？という時は、裏面のような咳エチケットにご協力をお願いします。

先月(11月)感染症状況・・感染性胃腸炎4名、マイコプラズマ感染症2名、溶連菌感染症1名

人生の3割をしめる睡眠が、残り7割の運命を決める

先日、練馬区学校保健大会で講師の眠育普及協会代表の橋爪 あき氏から上記の興味深いテーマでお話がありましたので一部ご紹介させていただきます。

世界の主要国で一番睡眠時間が短い国、それは日本。ビジネスマンの平均睡眠時間は5時間59分。世界の平均は約7時間であるため、かなり短いのが分かる。また乳幼児でも世界最短になっているのが現状。(多くの国が12.5時間以上なのに対し、日本は11.5時間)そもそも日本人は睡眠に対する意識が希薄しているため、睡眠をムダな時間と考えがち。しかしこれが大きな間違い!!

睡眠は「起きている時間の質【パフォーマンス】」を上げ、「日中の活動のあり方」【クリエイティビティ】を育むことができる。1日の1/3は睡眠時間であることが理想であるため、残り7割の運命を決めるというのはここからである。

睡眠は疲労回復、体の成長だけでなく、知力を育て、感情も育むものである。

眠らないと 陥る7つの トラップ

- 1、()頭の回転が悪くなる。 疲労回復の役割が果たされない。
- 2、容姿が劣化する。 成長ホルモン不足。(体の修復がされない)
- 3、薄毛になる。 成長ホルモン不足。(同様)
- 4、()感染症になるリスクが高くなる。 ガンのリスクも高まる。
- 5、()体に老廃物が溜まる。 臓器の疲労がおこる。
- 6、()不安感、イライラを引き起こす。 うつ病のリスクも高まる。
- 7、()太る。 食欲増進ホルモンが増加する。

()は今すぐに子どもにも影響を及ぼすものです。

家族で「おやすみ」を言っていますか？



日中の活動が睡眠の質を決める

体内時計は24周期なので、昼の活動が夜の睡眠の質に影響する。そのため、快適な睡眠をつくるためには、昼と夜をワンセットとして考えなければならない。その理由には、睡眠物質というのが関係している。睡眠物質は眠らせる要素の一つである脳内物質で、心身が活動し続けると脳内に蓄積し、眠気を呼ぶ。睡眠をとると、この睡眠物質が分解され、目覚めるといいう仕組み。つまり、適度な体と脳の疲労が必要で、それがないと睡眠物質が蓄積されないで眠くならないのである。

快眠するため、寝る前に大切なこと・・・

- ・就寝1時間前には、テレビ、パソコン、スマホの使用を控える。
- ・部屋の電気も少し暗くし、興奮するようなことはやらない。
- ・必ず「おやすみなさい」の挨拶をする。



これから眠るといいうことを脳に伝え、寝つきやすい習慣をつくることにつながる。特に子どもを叱った後は必ず言うようにする。この「おやすみ」の一言が心を癒やし、安眠に誘ってくれる。

保健委員会の児童5名が、万歩計を使って、放課後の過ごし方を比べる実験をしました。

万歩計は朝から夜寝る前までつけ、外遊び中心の日と内遊び中心の日の2日間です。

外遊び中心の1日の歩数平均は15461歩。

学校や放課後どちらも、サッカーやドッジボール、野球などをして体を動かしました。夕飯を食べるととてもおいしく感じ、たくさん食べられた。布団に入るとすぐに寝て、ぐっすり眠れたような気がする。



中遊び中心の1日の歩数平均は4849歩。

学校では教室などで過ごし、放課後は家でゲームなどをして過ごす時間が多かった。○夕飯の時に外でたくさん遊んだ時より、おいしく感じなかった。○布団に入ってからすぐに眠れなかった。



講師の先生のお話にもあったように、実際、体を動かさないとよく眠れないという実感を児童自身が体感していました。やはり良い眠りを得るためには、外遊びは必須のようです。寒くなり、外遊びを控える傾向がありますが、この冬休みも親子で体が温まるような外遊びをぜひしてみてください。