

学校保健委員会だより

令和6年11月15日
佐世保市立大久保小学校
学校保健委員会

睡眠講演会（第2回学校保健委員会）を開催しました！

11月5日に学校保健委員会講演会を開催しました。今年度は、東洋羽毛九州販売株式会社長崎営業所の睡眠健康指導士 前田雅悠さんをお招きしました。

「すいみんってすごい!」の演題で、子どもたちの睡眠についての大切さについてお話をしていただきました。講演会には5・6年児童、そして保護者の方にも参加いただきました。講演会の内容と児童・保護者の感想を紹介させていただきます。



ぐっすりねむると良いことがある！

元気

体も心も元気で
病気になりにくい

疲労回復

免疫力の増強

勉強

テストの結果が
良くなる

記憶の定着

運動

上手くなって
失敗が少なくなる

集中力の向上

パフォーマンスの向上

成長ホルモンと睡眠について

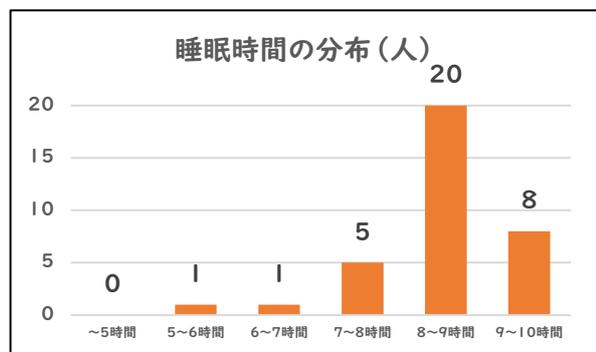
初めの深い睡眠時に成長ホルモンが出るそうです。眠ってから3時間が大事だそうです。

睡眠時間と海馬の大きさ

海馬は記憶の貯金箱と呼ばれます。睡眠時間を十分に取っている子どものほうが、短い子どもと比較して大きいそうです。

眠りのチェック集計結果(5・6年生)

講演会の開催にあたり、眠りのチェックを行っていただきました。講演の中でもいくつか取り上げ、全国の小学生の結果と比較しながら説明をしていただきました。

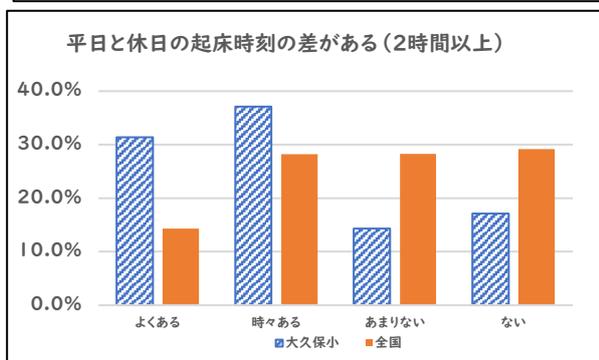


平均睡眠時間8時間23分

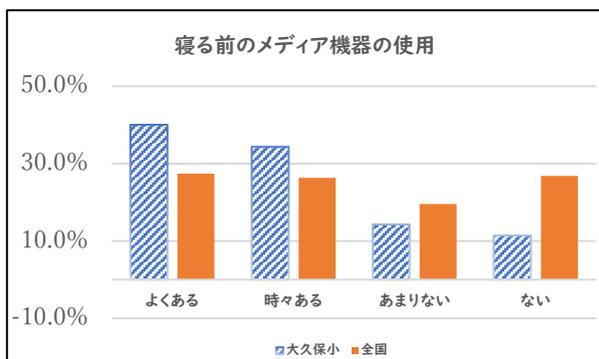
小学5・6年生に必要な睡眠時間9時間以上とれている児童は8名(22.9%)でした。

必要な睡眠時間

- 1・2年生: 10時間以上
- 3・4年生: 9時間半以上
- 5・6年生: 9時間以上



平日と休日で起床時間が2時間異なると体内時計が崩れてしまうそうです。可能な限り、毎日同じリズムで睡眠をとることができると良いそうです。



寝る直前まで、メディア機器を使用している児童も多くいました。寝る前の使用はブルーライトの影響を受け、寝つきを悪くしてしまいます。寝る1時間前には使用しないようにしましょう。読書をしたり、家族と会話をしたりして過ごすことも良いと思います。

児童の感想

僕は講演会を聞いて睡眠は大事なことがわかりました。特に、変になおと思ったのは、海馬で覚えているのを金箱で僕の写真にもあるとなおびっくりしました。勉強をしたらテストの結果がよくなるし聞いてびっくりしました。これから勉強したことで生かしたいです。

私はなら...こととスイングをなら、ているので、こんどから講演会を知ったバスケットボールのことを思いながらすみんを9時間くらいとりたいです。

そして、土日も平日と同じ時間におきていないことが多いので、土日も同じ時間におきて朝おきるのがつらくならないようにしたいです。家でくてもすみんについて話あ、ていました。

私はこれから学んだことを生かして生活していきたいです。

保護者の感想

睡眠時間だけでなく、眠るリズムを大切にすること(いつも同じ時間に寝ること、1時間後に成長ホルモンがでるので大切ということなど)が重要とわかり、勉強になりました。子どもたちにとってもわかりやすく普段の生活にも活かしていけるのではないかと思います。