

元気な子ども！

平成 25 年 1 月 29 日 天童市立長岡小学校 健康だより No.13

1 月 25 日 (朝 8 : 25 ~) 児童集会として、健康委員会が企画した

劇 自分の生活をふりかえって

「^{はや}早く寝よう ^{おいみんな}睡眠の大切さ」

を上演しました。



A : あ〜なんだかねむいなあ。
C : ぼくも〜
B : 2 人ともどうして〜
A : 寝るの遅かったから。
C : ぼくも〜
A : ゲーム買ってもらって、携帯も
C : ぼくはスポ少が終わってから宿題
したから…人間はどうして眠ら
ないといけないのかなあ。
A : そうだね。ずっと楽しいことし
ていたいよね。

DEF : ねえねえ、なにはなしてるの？
C : 毎日何時に寝てるかってこと！
D : ぼくは 9 時に寝ているよ。
ABC : えー！それはすごい！
D : だって、眠くなるんだもん。
F : 他の人はどうかなあ。調べてみようか。



★そこで、毎年 2 回行っている「さわやか週間」の結果を軽部先生から説明していただき、各学年、自分たちの実態を知ることができました。



1 年生はどうか？

1 年生は 3 割、2 年生は 6 割、3 年生は 7 割の人が 9 時過ぎに寝ています。
4 年生は 1 割、5 年生は 4 割、6 年生は 6 割の人が 10 時過ぎに寝ています。
2 年生以上で 11 時過ぎに寝ている人がいます。



*保健主事の軽部先生から、各学年の結果をお聞きしました。



「^{おいみんな}睡眠」について図書室・インターネットなどを利用して調べてみました。

必要な睡眠時間は？

1~3 年生…10 時間

4~6 年生…9 時間

?ということは…ぼくは朝 7 時頃起きるから、夜は 10 時には寝ないといけないなあ。



睡眠をとると、どんなよいことがあるの？

私たちの体の中には、時間を感じ取る

「^{ないどけい}体内時計」を誰でももっています。それは、朝、

太陽の光を浴びることで体が目覚めて、元気に動けるようになります。太陽が沈んで暗くなるとだんだん眠くなります。そして寝ている間、運動して疲れた筋肉・食事をして使った内蔵・勉強して疲れた脳を休ませて、元のように戻すのが睡眠中に行われます。ですから、十分な睡眠をとると

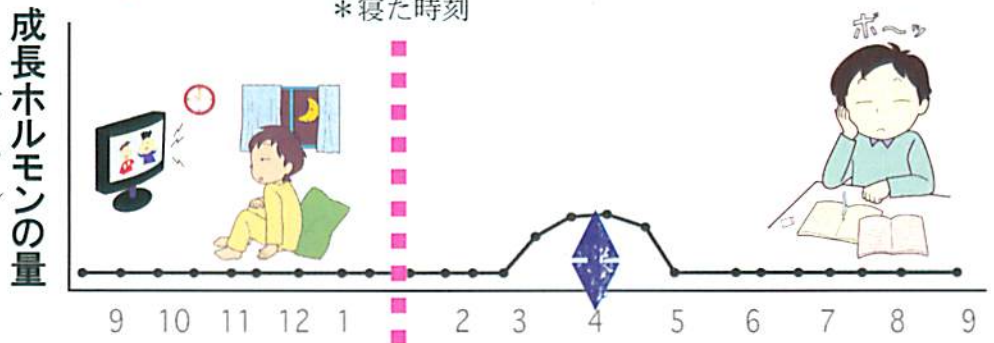
すっきり起きられて、勉強や運動に気持ちよく取り組めるようになります。



9～10時までに寝た人はぐっすり寝た2～3時間後に**成長ホルモン**がたくさん出て、体が大きく成長します！



ところが、成長ホルモンが一番出る時間帯に起きていると、その後いくらぐっすり寝ても、成長ホルモンは少ししかでません。



眠くならないときは どうするの？

- ◎やわらかな音楽
- ◎適度な運動
- ◎読書（マンガではなく）
- ◎あたためた牛乳を飲む
- ◎ゆっくりお風呂に入る
- ◎電気を暗くする
- ◎よい香りの物を部屋に置く
 - ×お腹いっぱい食べる、夜食をとる
 - ×ゲームやテレビは脳が興奮
 - ×コーヒー・紅茶類は脳が興奮

ぼくたち健康委員会は、長岡小学校のみんなが健康で元気に過ごせるように活動しています。今日は「早く寝よう 睡眠の大切さ」をお知らせしました。**自分の生活をふりかえってみましょう。クラスの友人たちと話し合ってみましょう。**

