

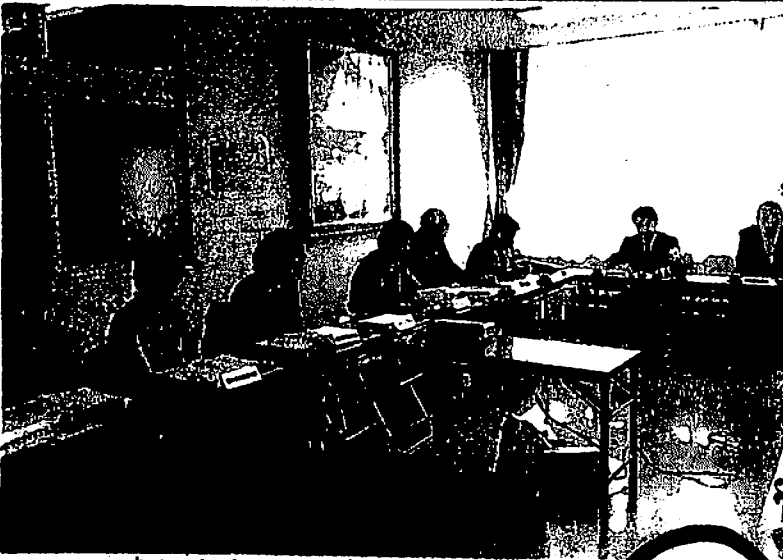
ほけんたより

H19.3.16
保健室

南部小

第二回

学校保健委員会報告



2月28日(水)校医の先生方はじめ15名の出席をいただき、今年度二回目の学校保健委員会が開かれました。話し合いの中から、主な事を報告します。

- 『朝ごはんをしっかりとる。健康な生活リズムづくり』
- 「さわやかカード」を通して、自分の生活リズムを取り組んできました。朝、自分で決めた目標時刻に起き、朝ごはんをしっかりと食べたという児童が少しずつ、増えてきました。
- 校医の田村先生の講演(裏面以下さい)では、家庭で、勉強できる頭と体にしてあげることが大切なこと、生活リズム確立の必要性と重要性を

保護者、教職員共に学習し理解を深めまし、さらに、学校と家庭が連携しながら、継続して取り組みを進めていきます。

子どもたちの生活リズムづくり
<達成率>

- さらなる『いのちの学習』の推進を
- 校医の先生方はじめ外部講師を招いたの講話・政策により健康教育が充実できました。
- 今年度は、ピクトを『いのちの学習』の場として、各学年、様々な活動が展開されました。さらに、子どもたち同士のかかわり合いの場として、また、地域の方々と交流を深めていく場として活用が期待されます。
- たてわり班など異学年の温かな子連れあい、授業参加での『いのちの授業』なども通し、子どもたちは命の大切さをきちんと受けとめていた。食育は、学校給食を柱に進めているが、栄養士さんによる指導と共に、日常的な毎日の給食の中で、子どもたちに定着させていく工夫も必要という声もいただきました。
- 体育指導では、遊びも取り入れ、運動の機会を増やすなどのきっかけ作りをしている。友達とかかわりながら、運動好きな子どもに育てていきます。

	実施月	目標時刻におきた	朝ごはん		登校前にえんじが食べた	顔あつた	朝の着整のみかいた
			食べた	少し			
1年	8月	69	81	18	1	47	
	11月	77	83	16	3	55	91
	1月	75	86	13	7	43	
2年	8月	76	87	10	3	43	
	11月	76	93	6	1	48	97
	1月	73	90	9	1	42	
3年	8月	71	77	20	3	52	
	11月	66	77	19	4	47	90
	1月	70	81	16	3	40	
4年	8月	77	84	14	2	28	
	11月	69	83	14	3	31	93
	1月	69	85	12	3	30	
5年	8月	84	89	10	1	38	
	11月	77	94	5	1	39	97
	1月	84	88	10	2	43	
6年	8月	79	83	16	1	38	
	11月	73	80	17	3	42	94
	1月	71	87	12	2	37	
全校	8月	75	83	15	2	41	
	11月	73	85	13	2	44	94
	1月	74	86	12	2	42	

ご家庭の応援、ありがとうございました。



鈴木眼科校医より
「色覚異常」のお話をいただきました。

色の見え方の個人差
独自の色覚世界 - 『色覚異常』
男子で、20人に1人(5%)
女子で、500人に1人(0.2%)
又、女子の10人に1人は保因者、1学年に1人位はいるだろうという想定で、黒板のチョークの色使い、掲示物などに配慮してほしい。検査は、4年生児童の保護者に意向を聞いた上で、行い、異常疑いがあった時は、医院で検査と相談指導を行っている。

教育講演会より

演題 「見直そう 早ね・早起き・朝ごはん」

南部小学校内科校医 田村 真明 氏

「早ね・早起き・朝ごはん」が生活リズムをつくる上で、非常に大事であるというところが、最近、科学的、医学的に証明されてきました。

人間には、「体内時計(生物時計)」があるということは、すでに皆さんご存知の事と思います。ヒトの体内時計は地球の一日である二四時間よりも長い、二五時間といわれています。ですから、一日二四時間の地球時間で生きていくためには、ヒトは自分の体内時計を地球時間に合わせる必要があります。私たちは、無意識のうちに、このずれを、毎日地球時間に合わせ直して、リセットして、健康的に生き生きと生活しているのです。そのときに大切な役割を果たすのが、目の後ろの脳の一部、「視交叉上核」と呼ばれる部分にある体内時計(親時計、マスタークロック)です。ここは、また、睡眠と覚醒のリズム、体温の周期変動リズム、ホルモンの分泌リズムなどに関与する生体リズムの発信地でもあり、全身の生体時計を統合していると言われています。

体内時計を、地球時間に合わせ直すために最も大切なのは、『朝の光を浴びる』ということなのです。私たちの体は、目から入った朝の光の刺激を、視交叉上核で受けて、毎日体内時計(親時計)を一日二四時間の周期に合わせて直しているのです。そして、全身へホルモンが分泌され、全身の生体時計もリセットしていきます。昼近くになると、この働きはなくなってしまうので、早起きをして、朝カーテンをあけて朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、生体リズムが整ってきます。

また、あるネズミの実験から(夜、起きて餌を食べ、昼は寝ている習性のネズミに、昼夜の光はそのままだに、昼だけ餌をやるようにすると、昼夜逆転がおき、ネズミは夜寝て、早起きようになる) 脳下垂体に、第二のマスタークロックである「腹時計」があり、これも体内時計として体のリズムを支配していることが、近年、わかってきました。朝の朝の光と同様、規則的な食事のリズムが大切だということです。規則的な食事が体のリズムを整えます。

朝、朝の光を浴びると、脳内で『セロトニン』という非常に大事な脳のホルモンが分泌されます。セロトニンの分泌が低下すると、うつ病になったり、精神的不安定状態を起しやすくなります。うつ病の患者さんが、セロトニンを高める働きのある薬を服薬すると劇的に治ってきます。このように、セロトニンには意欲を高める、やる気をださせる、そして攻撃性や衝動性を抑える働きがあり、子どもの「キレる」行動と関係していると言われています。キレやす

い子どもは、このセロトニンの分泌が少ないのではないかと言われています。セロトニンの分泌をより高めるには、朝の朝の光を浴びることと、リズムカルな規則的な運動(一秒間に二回位)をすることが大切です。リズムカルな運動とは何でしょう。それは、よく噛み、よく歩き、深呼吸を繰り返すことなどです。朝ごはんを食べる時、よく噛んでたべると、セロトニンがより分泌され学習意欲、学習能力が高まってきます。

朝ごはんを食べないと、血糖値が下がり、脳はボーとしてきます。脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、必要なエネルギーを十二時間以上貯めておくことができません。毎食規則的に、特に朝食を食べる必要があります。また、血糖値が低下してくると、闘争のホルモンであるアドレナリンが分泌され、イライラ感や攻撃性が高まってきます。朝ごはんを食べると、血糖値が上昇し、脳を働かせ学習効果を高めるだけでなく、子どもたちの意欲、やる気も高めてくれます。

実際、朝ごはんを食べるグループと食べないグループの学力テストでは、525点満点中50〜60点も差が開いて、食べるグループ、生活リズムがしっかりしているグループの方が良かったとのこと。医師国家試験でも、不合格者は朝ごはんを食べない人たちだったという結果がでています。

日頃の学習意欲、効果を高めるためには「早ね・早起き・朝ごはん」+「運動」が大事であるということが学力テストや科学的な裏づけからとれています。だから、「早ね・早起き・朝ごはん」が全国的な国民運動に広がっています。

「早ね・早起き」といいますが、実は、早起きしないと早ねはできません。朝の朝の光の刺激が脳に伝わって、十四〜十六時間たないと眠りに勝つ睡眠ホルモンであるメラトニンは分泌されません。ですから、まず、「早起き」が大切なのです。

早起きして、朝の朝の光を浴び、運動で体を動かし、朝ごはんはよく噛んで食べて血糖値を上げると、やる気がでて、イライラしないで、学習効果も上がるという良い循環になってきます。(悪い循環は、セロトニン分泌の低下・メラトニン分泌の低下につながります)「早寝・早起き・朝ごはん」は、子どもたちの身体の健全育成に、学力向上の面でも、そして、徳育、情緒面からもとても大事だし、科学的な、医学的な裏づけ、根拠もあるんだということ、是非、今の話を参考にしながら生活リズムをつくっていただければと思います。

見直そう
早ね・早起き・朝ごはん

