

# 第2回 学校保健委員会だより

草津町立草津小学校 平成29年3月1日

2月9日(木)に、第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、「早寝早起き朝ごはん～心を強くし 頭を良くする 睡眠～」というテーマで、5、6年生の児童、校医の布施先生、薬剤師の市川先生、教育委員会の中澤教育長様、PTAの方々に参加して頂き開催しました。保健委員による「〇×クイズ検定チャレンジ」やDVD「睡眠のことをもっと知ろう！」の視聴、〇×クイズの答え合わせと説明、布施先生からお話をうかがいました。

## ◆校長先生から・・・

大事な生活習慣のひとつ「睡眠」について、「毎日を明るく楽しくそしてかしく生活するためのポイント」をしっかりと考えて、よりよい生活を過ごしてほしいと思います。

一生、または、毎日繰り返される「睡眠」を大事にするかどうかで、「その人の幸せ度」も変わります。しっかりと考え学んで下さい。



## ◆保健委員会から・・・

保健委員による〇×クイズを15問出題しました。このあと見るDVDの中に答えや説明があるのでしっかり見て学習しましょう。

検定問題にチャレンジ！自分の生活を知ろう！〇×で答えよう。

- Q1, 目覚めをすっきりさせるために浴びるといいのは、朝日である。
- Q2, ヒトの体の中にある時計（生体時計）の1日は、24時間で設定されている。
- Q3, 規則正しい生活リズムを身につけるためには、起床時刻を整えるとよい。
- Q4, 睡眠を誘発するホルモンをメラニンという。
- Q5, ヒトの睡眠の周期は、レム睡眠とノンレム睡眠を60分間隔で交代している。
- Q6, 寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れて、ぐっすり眠れる。
- Q7, 平日にあまり睡眠時間がとれない場合は、週末は起きる時刻を遅くして、睡眠時間を確保するとよい。
- Q8, 「外で遊ぶ」ことは、「生活リズム」を身につけるために効果がある。
- Q9, 脳を活発に動かすために、必要な栄養素は脂質である。
- Q10, 寝ている間も脳が動いているので、エネルギーは消費されている。
- Q11, 精神を安定させ、リラックスさせる効果のある「セロトニン」を含む食品はバナナである。
- Q12, 眠れない時に、ホットミルクを飲むと、安眠できる。
- Q13, 子ども時代には、できるだけたくさん運動した方がよい。
- Q14, 体力の高い都道府県は、学力も高い。
- Q15, 朝、頭痛や吐き気がする学校に行きたくない、といった心身の不調には、生活リズムも関係している



答えと説明は、裏面に載せましたのでご覧下さい。

## ◆睡眠のことをもっとよく知ろう！・・・

「どうして人間や動物は眠るのか」「質のよい睡眠をとるためには」「体内時計ってほんとうにあるの」「朝スッキリと目が覚めるためには」という内容のDVDを視聴しました。



質の良い睡眠をとるにはどうしたらいいのでしょうか？まずは、なるべくいつも同じ時間に寝起きします。

寝る前のテレビやTVゲーム、メールやインターネットも避けた方がいいでしょう。人工的な明るい光が目に入ったり、情報が脳に入ると、脳を刺激しすぎて、寝つきが悪くなる原因となります。



人間の体内時計は1日25時間でリズムを刻んでいますが、朝起きて朝日を浴びることで、ずれた時間がリセットされます。太陽の光が眼に入ると、脳の中の体内時計から目を覚ます指令がからだ中に送られます。逆に夜灯りを消すと、脳の中ではメラトニンという睡眠を誘うホルモンが分泌され、よく眠れます。



朝型の人は、午前中の脳の活動量が活発であり、夕方から夜にかけて活動量が下がってきます。



夜型の人は、午前中の脳の活動量はあまり増えず、夕方から夜にかけてだんだんと増えていることがわかります。

## 《布施先生よりお話し》

- ・人の身体には、体内時計があり、リズムが崩れるとストレスになる。
- ・睡眠は、体を休めると共に成長ホルモンを出し、体の壊れたところをなおす効果があり、記憶の整理整頓をするため、不足するとせっかく覚えたことも忘れてしまい定着しないので、質のよい睡眠をとることが大切。
- ・朝日を15分くらい浴びると脳が覚醒される。
- ・セロトニンは、朝起きて15～16時間分泌され、メラトニンは3時間分泌されて、睡眠を誘発する。
- ・成長ホルモンは、夜10時から2時に一番分泌される。深い眠り（ノンレム睡眠）は、この時に寝ていることがよい。

### ・よい睡眠をとるために大切なことは・・・

- \*リラックス：38～40℃のお風呂にゆっくり入る。音楽（興味のない）を聴く。ホットミルクを飲む。
- \*暗さ：寝る1時間前から光を落として暗くする。テレビ・スマホは避ける。
- \*運動：交感神経を刺激しない。ストレッチなどのゆっくりとした運動をする。
- \*毎朝：起床時間を一定にする。

よりよい生活を送りましょう！



## ～感想（5，6年生）～

- ・今まで睡眠は少ししか考えたことがなかったので、この授業を機会に睡眠のことを考え、健康にすごせるようになりたいです。自分は朝型だと思うので、朝型をキープし続けたいです。
- ・今日初めて知ったことがいっぱいありました。人の体の中にある体内時計の一日が25時間で設定されていることです。24時間だと思っていたのでびっくりしました。今日習ったことに気をつけて睡眠をとりたいです。
- ・睡眠がこんなに大事だとは思わず、普通にゲームやテレビを夜更かししていたことが、あまりよいことじゃないことがわかりました。
- ・たまに寝るのが遅くなったり、スマホをいじりすぎてしまうことがあります。でもこの授業でこれからしっかりした生活を送りたいと思いました。また、健康によい食べ物をしっかり意識して食べていきたいです。
- ・今日の話聞くまでは、睡眠のことを深く考えたことはなく、睡眠が生活に重要だとも思ってませんでした。朝型・夜型人間という言葉も初めて聞きました。〇×クイズも楽しかった。これからの生活に生かして毎日を健康に過ごしていきたいです。
- ・今日の学校保健委員会で学んだことを生かしたいです。特に布施先生の話は驚くことばかりでした。睡眠をしっかりとれるように心がけたいです。
- ・寝る前にインターネットやゲームなどをすると、よく眠れなくなることを知ったので、これから気をつけたいです。眠れないときはホットミルクを飲むとよいと聞いたので、実践してみようと思いました。
- ・自分は夜型人間だと思う。朝が苦手な夜はあまり眠れないから、生活リズムが整っていないことがわかってよかったです。



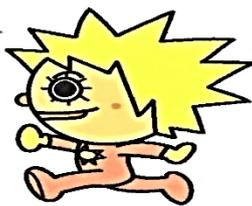
## ～参加された保護者の方からの感想～

- ・睡眠と毎日の生活との深いつながりを学ぶことができました。ナマケモノの20時間睡眠はうらやましい。カフェインのとりすぎ・スマホの寝る前の使用を注意しようと思う。酒の力で寝付きはよいが、朝早く目覚めてしまう。次男が寝られないときがあるので、ホットミルクを試してみたい。寝る前の熱い温泉は注意する！
- ・睡眠についていろいろ勉強させていただきました。今日のことを踏まえ、今夜から良質な睡眠をとれるよう努力したいと思います。
- ・睡眠の大切さについて、改めて勉強させていただきました。今後の生活に役立てていこうと思います。(まず、明日の朝はバナナを用意します)
- ・睡眠中の充実が日中の充実につながると知り、よい睡眠の大切さを感じました。休みの日に娘がなかなか起きないと『疲れているのかな』と起こさないでいたが、逆に平日の睡眠の妨げになることを知り、少しづらなくてもリズムを崩さない生活をするよう心がけていきたいと思います。
- ・「早寝早起き朝ごはん検定クイズ」をして、自分では知らなかったことを知ることができてよかったです。

**お忙しい中、出席していただいた先生、PTAの皆様ありがとうございました。**

# 早寝早起朝ごはん

## 検 定 解答と解説

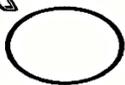


©やなせたかし

Q1

目覚めをすっきりさせるために浴びるといいのは、朝日である。

A



朝日を浴びると、体内にある時計(生体時計)をリセットし、脳が目覚めを認知します。また、朝日とともに歩行や咀嚼(噛むこと)、呼吸等のリズムカルな運動によって「セロトニン」というホルモンが分泌され、気分が穏やかになります。

Q2

ヒトの体の中にある時計(生体時計)の1日は、24時間で設定されている。

A



生体時計は、25時間で動いています。そのため、早寝よりも遅寝をする方が楽な体のしくみになっています。このため、生体時計を毎朝調整する必要があります。その調整には、朝日が必要です。

Q3

規則正しい生活リズムを身につけるためには、起床時刻を整えるとよい。

A

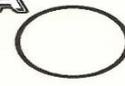


その日の生活によって寝る時間が異なっても、毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びて日中に運動していると、体は疲れて眠くなりません。

Q4

睡眠を誘発するホルモンをメラトニンという。

A



暗くなると分泌され始め、深夜にピークが来ます。幼児期が生涯のうちで最も多く分泌されますが、成長してもメラトニンは分泌され続けています。メラトニンの分泌はお肌調子にもよい影響を与えます。メラトニンが分泌される時間は、「お肌のゴールデンタイム」ともいわれます。

Q5

ヒトの睡眠の周期は、レム睡眠とノンレム睡眠を60分間隔で交代している。

A



人は眠りに入ると最初に深い眠りに入り、90~100分のサイクルでレム睡眠(身体が眠っている状態。夢を見る)とノンレム睡眠(脳が眠っている状態)が繰り返されます。皆さんの睡眠時間を考える際に、このサイクルを考慮すると、朝、すっきり目が覚めます。

Q6

寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れて、ぐっすり眠れる。

A



激しい運動は交感神経を興奮させてしまうので、逆効果になります。寝る前には、リラックス効果のある軽いストレッチがおすすです。激しい運動は、日中に行いましょう。

Q7

平日にあまり睡眠時間が取れない場合は、週末は起きる時刻を遅くして睡眠時間を確保するとよい。

A



「寝だめ」はできません。できるだけ毎日睡眠時間を確保するようにしましょう。また、起床時刻を遅くすると、脳で記憶している「大体毎日起きる時刻」が狂ってしまい、平日も早く目が覚めやすくなります。お休みの日も大体同じ時刻に起きるようにしましょう。

Q8

「外で遊ぶ」ことは、「生活リズム」を身につけるために効果がある。

A



外遊びをすると、動き回るのでお腹が減ってたくさん食べます。また、疲れて早く眠ることもできます。外で元気に友達と遊ぶことにより、生活リズムを身につけることができるようになります。ただし、家の人に「どこで、だれと、何を、何時に帰るか」を伝えてから遊びに出しましょう。

Q9

脳を活発に動かすために必要な栄養素は脂質である。

A



脳が必要とするエネルギーは脂質からのエネルギーではなく、ご飯などの炭水化物(分解されてブドウ糖となって脳に供給されます)からのエネルギーです。

Q10

寝ている間も脳が動いているのでエネルギーは消費されている。

A



朝目覚めた時には脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足している状態です。朝ごはんを食べてエネルギーを補いましょう。

Q11

精神を安定させ、リラックスさせる効果のある「セロトニン」を含む食品は、バナナである。

A



セロトニンは、体内でも合成されますが、バナナには、その合成を助けるビタミンB6も含まれています。イライラした気分の時や、時間のない朝でもバナナを食べるだけで、気分がリラックスした1日が始まります。

Q12

眠れないときにホットミルクを飲むと、安眠できる。

A



温かい牛乳は、胃に負担をかけず、空腹感をやわらげて身体を温めてくれます。また、牛乳に含まれるトリプトファンというアミノ酸は、セロトニンをつくる材料にもなりますので、気分も落ち着き、心地よい眠りに入ることができます。

Q13

子ども時代にはできるだけたくさん運動したほうが良い。

A



子ども時代は身体が成長する時期ですからやりすぎはいけません。例えば、膝の屈伸を伴うジャンプ運動をたくさんやりすぎると、オスグッド病と呼ばれるような膝の骨の障害になる場合があります。発達段階に応じた運動を行う必要があります。

Q14

体力の高い県は学力も高い。

A



様々な全国規模の調査結果に、スポーツや運動をしている人たちの体力は高く、また、学力も高い傾向にあることがわかっています。

Q15

朝、頭痛や吐き気がする、学校に行きたくない、といった心身の不調には、生活リズムも関係している。

A



きちんと早寝早起きすると様々な脳内物質が分泌され、これらが自律神経の動きを整えます。特に朝の低血圧からくる頭痛や吐き気、気分の落ち込みなどは、これらの脳内物質不足がその原因の一つと考えられています。朝の症状が辛いからますます遅寝早起き、という悪循環を断ち切るためにも、まずは一ヶ月、早寝早起き生活に変えてみましょう。P.91「どうすれば改善できる?」のコーナーも参照してくださいね。