



# ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室第9号  
令和2年8月25日

## 睡眠についてみなおそう！

睡眠は、心と体の調子を整えるために重要な時間です。人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は心と体が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。だからこそ、日中よく活動し、夜は日中に使った脳と体を休ませる生活が必要です。

### 睡眠の働き

- ☆ 体を成長させる
- ☆ 病気にかかりにくくする
- ☆ 覚えたことを整理する
- ☆ 気持ちを落ち着ける
- ☆ 体と脳の疲れをとる



### 睡眠不足が続くと...

- ★ 成長に悪影響を与える
- ★ やる気がなくなる
- ★ イライラする
- ★ 体調不良
- ★ 記憶の貯蔵庫と呼ばれる「海馬」の体積が収縮する

小学生の適切な睡眠時間は9～13時間です。特に、午後10時から午前2時に深い眠りに入っていることで、成長ホルモンが多く分泌されます。

寝る直前にスマホやパソコンの画面を見てしまうと興奮してしまい、睡眠の妨げになります。一説によると、スマホのブルーライトはメラトニンという眠気をもたらすホルモンの分泌を妨げると言われています。つまり睡眠の質を落としてしまうのです。

適切な睡眠がとれるよう、各家庭でスマホやパソコン等の使い方について話し合ってみてくださいね。



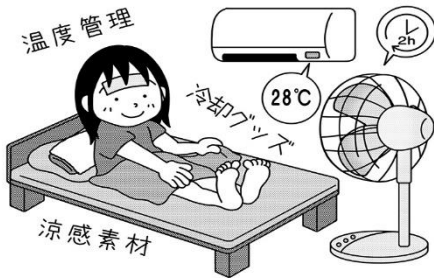
## 忘れないで！朝ごはん

「うちが出なくてお腹がスッキリしなかった…」「授業中、ボーッとしちゃった!」。学校に行くときに忘れ物がないように気をつけていることと思いますが、他にも忘れないでほしいことがあります。それは朝ごはん! 朝ごはんを食べると胃などが元気に動き始め、うちを出したくなります。また、お腹が空いたままだと授業に集中できません。新学期も朝ごはんを忘れずに、登校してくださいね。





ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

# 夏バテ知らず 睡眠上手は

心地よく  
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

## からだの豆知識

あさお  
朝起きるのがつらいのはどうして？

私たちの体の中には、脳や内臓が動くリズムに関わっている「体内時計」と呼ばれるものがあります。体内時計が朝だと、血圧や体温を上げて体を活動的にし、体内時計が夜だと、血圧や体温を下げて体を休ませます。そのため、もしも体内時計が外の時間とズれてしまうと、朝なのに起きられない、夜なのに眠れないということが起こります。

なぜ体内時計が外の時間とズれてしまうのでしょうか？

体内時計の時間は、自から入ってくる光の量で変わります。だから夜にスマートフォンの明るい光を浴びると体内時計がくるってしまうのです。

朝すっきり起きるためには、寝る前はスマホを使わないこと、朝に太陽の光を浴びることが大切です。最近、朝起きるのがつらいな～という人は、寝る前の習慣を見直してみてくださいね。



## 保護者の方へ

① 2学期が始まりました！

長期休業明けは、疲れがたまりやすくなり、免疫力や抵抗力が下がりがやくなります。疲労を回復するには休養が欠かせません。睡眠は疲労回復の最も有効な方法です。寝る前の習慣や睡眠時間について、お子さんと振り返っていただき、2学期も健康に過ごすことができるよう、十分に配慮いただければと思います。

② 受診結果報告書について

夏休み中に歯科や眼科等を受診した場合は、受診報告書を学校まで提出してください。まだ受診していない場合は、早めに受診していただきますよう、お願いいたします。

**夜ぐっすり寝るために**

- ぬるめのお風呂に入る
- エアコンを上手に活用する
- 寝る前にパソコンや携帯電話の光を浴びない

タイマー機能など