

親園中学校区

学校保健委員会だより

親園小学校 宇田川小学校
佐久山小学校 親園中学校
令和5年11月17日 発行

10月20日(金)に親園中学校区学校保健委員会を開催しました。宇田川小学校医の高橋貞夫先生をはじめ、保護者の皆様のご協力をいただき実施することができました。ご多用の中、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。概略のみですが、内容をご報告します。

講話『睡眠で未来が変わる！～自分の睡眠を見直そう～』

東洋羽毛北関東販売株式会社 睡眠健康指導士 星野 知 様



①良い睡眠の健康・学力・技能の効果

<健康>

- ・脳の疲労が回復し、やる気が出て、くよくよしなくなる。
- ・睡眠時間が長い人ほど、かぜを引きにくくなる。

<学力>

- ・睡眠が不十分の人と比べると、睡眠が十分とれている人は記憶の貯金箱である脳の海馬が大きい傾向にある。
- ・同じ勉強時間でも、睡眠時間が長い人の方が成績が良くなった実験結果がある。

<技能>

- ・同じ練習量でも睡眠時間が長い人の方がミスが少なかった実験結果がある。

②社会的時差ボケ

眠りに落ちる時刻と起きる時刻の真ん中の時刻を『睡眠中央時刻』といいます。睡眠中央時刻が2時間以上ずれると、日中の眠気が強くなり、夜の睡眠の質が悪化します。この状態を『社会的時差ボケ』といい、夜眠れなくなったり、免疫力が低下したり、食欲不振になったりします。



宇田川小・親園小・佐久山小児童もリモートで講話を聞きました。

③良い睡眠をとるために

- 最適な睡眠時間は一人一人異なるので、自分に合った睡眠時間を見つける。
- スマートフォンなどのメディア機器は寝る1時間前までにする。
- ゆっくりお風呂に入ってリラックスする。
- 寝る前にストレッチをする。
- 寝付けないときは一度布団から出て、暗めの照明でリラックスした時間を過ごす。



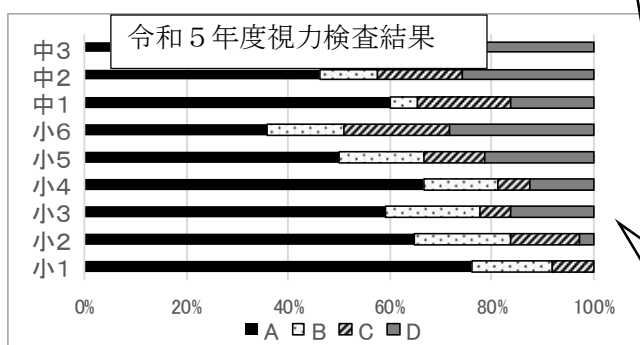
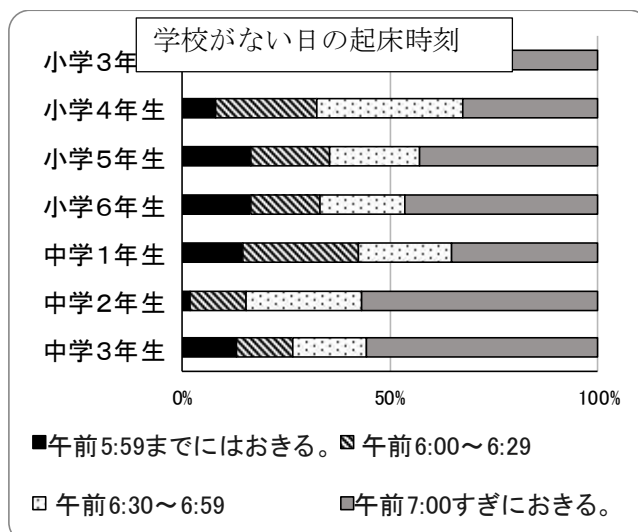
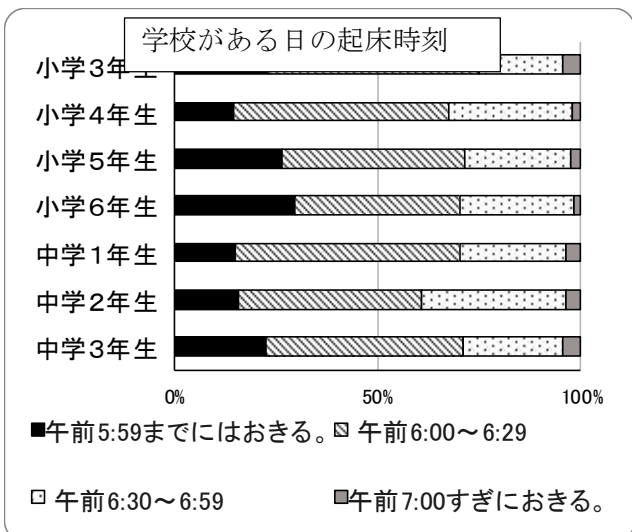
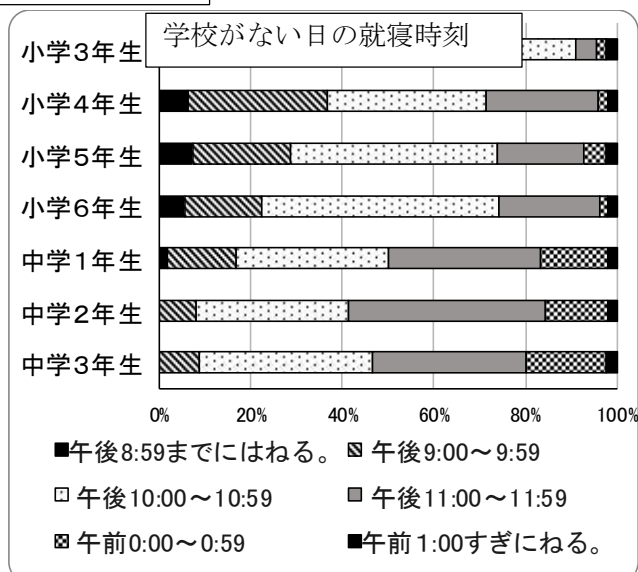
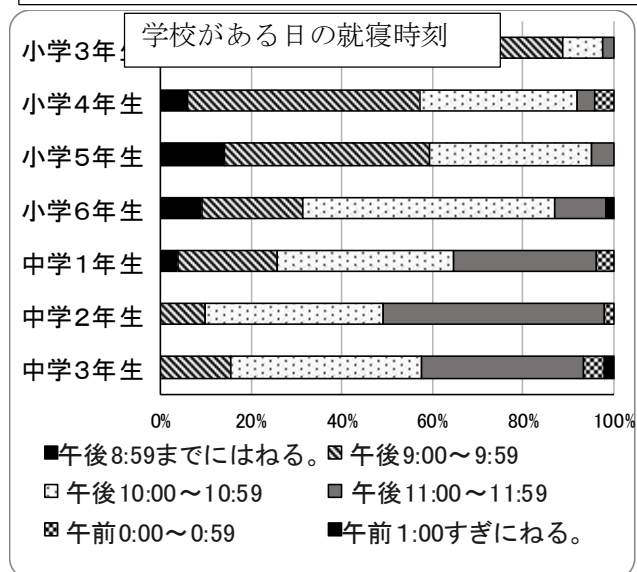
『眼の構造と近視について』

宇田川小学校眼科医 原 裕 様 資料提供

近年、児童生徒の近視が増加傾向にあり、視力1.0未満の中学生が過去最多の60.28%になったと報告されています。近視進行を抑制することにより、将来の網膜剥離や黄斑円孔、緑内障の発生頻度を低下させることができます。近視進行を抑制するために以下のことに注意しましょう。

- 明るい屋外で活動する時間を増やしましょう。
- 読書など近くを見るときは正しい姿勢で30cm以上距離をとりましょう。
- ゲーム機やスマートフォンの過度の使用は慎みましょう。
- 使用している眼鏡が合っているかどうか半年に1回は眼科で定期検査を受けるとよいでしょう。

親園中学校区児童生徒健康課題（視力と睡眠について抜粋）



学校がある日より学校がない日の方が、どの学年も就寝時刻・起床時刻ともに遅くなる傾向にあります。社会的時差ボケを予防し、心身共に健康的な生活を送るために、毎日同じくらいの時間に就寝・起床するのが望ましいです。

小学校高学年から中学生にかけて、視力D判定（0.1以下）の割合が急激に増加しています。専門医への速やかな受診が望まれます。

●参加者の皆様の感想●

- ・最適な睡眠時間の確保だけでなく、眼の健康にも気を配り、体力の向上に努めていきたい。
- ・睡眠が学力や運動に大きく関係しているとは知らず、とても勉強になった。
- ・勉強や仕事のために睡眠時間を削るのは逆効果であるということがとても参考になった。
- ・子どもの生活、自分自身の生活を見つめ直すよいきっかけになった。

※紙面の都合上、全ての御感想を掲載することはできませんが、今後の保健教育等に役立てていきたいと思ひます。