



げんきな子

H29. 9月

浜岡東小学校保健室



いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは、楽しく過ごすことができたでしょうか。東小の子どもたちが元気に登校してくるのを心待ちにしていました。体や心の調子はどうですか。保健室からは、学校の生活リズムを取り戻すための「げんきになるカード」を実施します。お子さんが低学年の場合は保護者の方が一緒に見てあげてください。よろしくお願いします。今回のほけん日よりでは、生活リズムを整える上でも、健康に生活する上でもとても大切な「睡眠」についてお伝えします。

子どもの健康はよい眠りから 質のよい睡眠、とれていますか？

●快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止

睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇

快適な睡眠をもたらす生活習慣

～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす

～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く



●快適な睡眠は、自ら創り出す

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする

不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫



●眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みは眠りを邪魔する

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果

ぬるめの入浴で寝付き良く

●目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床

早起きが早寝に通じる

休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

体内時計を整えるために



●午後の眠気をやりすごす

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

長い昼寝はかえってぼんやりのもと

●睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある

寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意

睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

厚生労働省 HP より

寝る前のブルーライトに注意！！

なかなか寝付けない、朝すっきり起きれない、午前中は調子が悪い…

といった症状がある人は…

パソコンやゲーム機、スマートフォンが原因かもしれません。それらの画面から出るブルーライトを寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量が抑えられてしまいます。そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまう場合があります。

さらに、「目の水晶体は若いときほどブルーライトを透過しやすく、その影響を受けやすい」といわれており、成長ホルモンが多く分泌される思春期に睡眠の質が低下することは大きな問題といえます。

➡ **寝る2時間前にはパソコンやゲーム機、スマートフォンなどの画面を見るのをやめましょう！**

「早寝・早起き・朝ごはん」で学力もUP！？ よい生活習慣は早寝から

朝食を食べることで脳のエネルギーとなって集中力が上がることが知られています。睡眠についても、眠っている間に記憶が整理され定着されるといわれています。また、健康な脳機能の発達に、質のよい朝食と睡眠が重要とされています。

▶ 図表-27 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



健康診断で治療勧告をもらって、夏休み中に病院に行った人は、病院の先生に書いてもらった治療勧告書を担任の先生に提出してください。まだ行っていない人は、ひどくなる前に病院で診てもらいましょう。