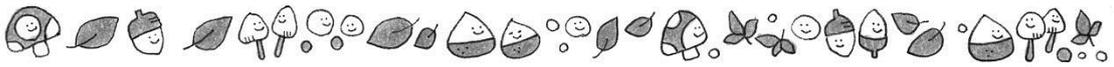




げんきな子

H30. 11

浜岡東小学校保健室

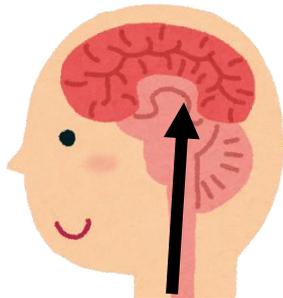


11/7(水) 学校保健委員会を開催しました。

お忙しい中、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

試して、なるほど！“ぐっすり睡眠、すっきり目覚め”で健康力アップ！学力もアップ！

講師：岐阜大学地域科学部 教授 近藤 真庸 様



海馬は記憶の貯金箱

しかし…

授業で覚えた知識が消えないようにするには？

→海馬は繰り返してアウトプットした知識を記憶する。
アウトプットは「すぐに、その場で、友だちと！」

休み時間に友達と問題を出し合うのが良いようです！

海馬は口に出したことを覚える！

海馬は容量が小さいので、入る知識の量が限られてしまう…。

そこで、**睡眠中**に海馬から大脳皮質というところへ移動させて、忘れないようにしています！

ぐっすり睡眠のコツは？



眠くなる睡眠ホルモン**メラトニン**をたくさん出すことが大切。

しかし、スマートフォンやテレビ、ゲーム、パソコンなどから出る光(ブルーライト)を寝る直前まで見ていると、**メラトニンの分泌量が減って、快適な睡眠が妨げられる。**

○就寝時刻の最低1時間前には、スマートフォン、テレビ、ゲーム、パソコンを使うのはやめましょう！
<ブルーライトはシャットアウト！>

○就寝時刻の2～3時間前には食事を済ませましょう！
消化器官が働いていると、ぐっすり眠ることができません

○小学生は最低9時間は寝ましょう！

「記憶の貯金箱である海馬は、小・中学生期の睡眠時間が長い子どものほうがより大きい」(東北大学 瀧教授)という報告があります。海馬を大きくしておけば、多くの知識を獲得することができます。

海馬を育てるのは今がチャンスです！！

☆お子さんと一緒に考えてみてください！

「ぐっすり睡眠、すっきり目覚め ～ぼく、わたしの生活時間割をつくろう！！～」

- ①小学生に必要な睡眠時間を確保しよう！ 【9時間】
- ②朝、家を出る時刻は？ 【 時 分】
- ③②の1時間前が起きる時刻の目標 【 時 分】
- ④①～③をもとに寝る時刻の目標を決定！ 【 時 分】
- ⑤・・・ということは、テレビやゲーム、
パソコンやスマートフォンをやめる時間は？ 【 時 分】

家を出る1時間前に起きることで、朝ごはん、身支度、排便の時間を確保することができ、1日元気に過ごせます！

児童感想

- ・私はブルーライトを寝る直前まであびているので、寝る1時間前までには、テレビやパソコンは見ないように気をつけたいと思います。
- ・休み時間はいつも勉強のことは話さないのでアウトプットをしてみたいと思いました。
- ・休み時間は友達と問題を出し合って、海馬に送り込みたいです。
- ・寝る1時間前にはテレビやスマートフォンをシャットアウトして9時間は寝たいです。



保護者感想

- ・先生のお話にも子どもも大人も引き込まれていました。たくさん寝ることは、悪いことは一つもないですね。
- ・楽しい講演は扁桃体を動かし海馬に貯金が増えるので記憶に残ります。
- ・寝る前の親子学習、コミュニケーションをとる方法にもなります。
- ・子どもと生活時間割表を作りたいと思いました。
- ・睡眠を効率よくとるために、寝るまでのルーティンを作ってあげたいです。
- ・寝る直前まで動画を見ていることがあるので、気をつけようと思います。



校医の先生からご指導いただきました。

勉強と睡眠はセット！自分で
ルールを作って生活をしよう。
内科：小川先生

寝ている間に、むし歯菌が歯についた
汚れを使ってむし歯をつくる。
→寝る前の歯みがきをしっかりと
てください。 歯科：水野先生

睡眠に加えて、脳に栄養を
与えるために、しっかりご飯を食
べましょう。
薬剤師：河原崎先生

