



げんきな子

令和元年 10月
浜岡東小学校保健室



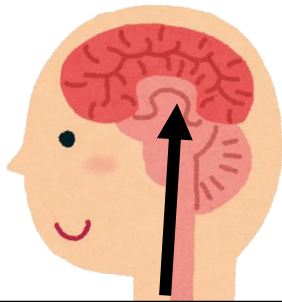
10/7(月)学校保健委員会を開催しました。

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。

今回の内容をまとめた資料を講師の近藤先生からいただきましたので、一緒に配布させていただきます。ぜひ保健だよりと一緒にご覧ください。(5年生だけ学校保健委員会の翌日に配布しています。)

ぐっすり睡眠、すっきり目覚め ～ルーティンで健康力アップ！学力もアップ！～

講師：岐阜大学地域科学部 教授 近藤 ^{まさのぶ} 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！」

海馬は口に出したことを覚える！

休み時間に友達と声に出して、問題を出し合うのが良いようです！

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。

☆私の生活時間割を作ろう☆ お子さんと一緒に作ってみてください。

①朝、家を出る時刻は？	時 分
②①の1時間前が起きる時刻の目標	時 分
③小学生の必要な睡眠時間を確保しよう！	9時間
④①～③をもとに寝る時刻の目標を決定！	時 分
⑤寝る時刻の1時間前にはブルーライトをシャットアウト！ …ということは、ゲームやタブレットをやめる時刻は？	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

- ・ぼくはゲームが好きでたくさんやってしまいます。だけど、その時間は頭を使っていないと知ってびっくりしました。時間割を決めて、だらだらゲームをしないようにしたいです。
- ・勉強をしたことをたくさん覚えたいので、今日からアウトプットしていきたいです！
- ・近藤先生のお話を聞いて一番驚いたのが、スマホ等のブルーライトを見ていると、海馬が小さくなってテストの点数が下がることです。ブルーライトを見る時間をできるだけ少なくしたいと思いました。

保護者感想

- ・講演全てが印象的でした。睡眠時間、ゲーム時間を決めることも大切ですが、目を合わせる時間、話を聞いてあげる時間が不足していることを痛感しました。
- ・時間を決めて過ごすことで何か変わればと思うので、ルーティンを作ってみたいと思います。
- ・毎朝カーテンは開けているので、「10分前だよ」のハグをやってみようと思う。
- ・子どもと生活時間割を決めて、私もスマホの時間を決めていきたいと思います。
- ・夜寝る前にTVを見たりゲームをしているので、まず1週間やってみようと思いました。



学校歯科医の水野先生からご指導をいただきました。

・寝ている間に虫歯菌が口の中で増えて、虫歯になる。虫歯菌は、歯に残っているみがき残しをえさにしている。
→**夜寝る前の歯磨きが大切。**
夜ご飯のあと、寝る前の生活時間割に「歯みがき」を入れましょう。

