



御前崎市内小学校合同保健だより

# すくすく・すくらむ！ No.5

御前崎市養護教諭研修会

発行日 令和3年12月22日

## 睡眠をテーマに学校保健委員会を行いました！

浜岡東小・浜岡北小

ぐっすり睡眠 すっきり目覚め

～ルーティーンで健康力アップ!学力アップ!～

岐阜大学地域科学部 近藤 真庸 名誉教授

- ・学習した内容は、口に出してアウトプットすることで海馬に短期記憶として留めることができること、レム睡眠の時に長期記憶としてしっかり定着させることができることを学んだ。
- ・快適な睡眠をとるために寝る1時間前にはブルーライトをシャットアウトすることが大切だとわかった。

御前崎小・白羽小

睡眠教育(みんなく)～睡眠の大切さを知ろう～

堺市教育委員会 学校教育部 生徒指導課

藤井 清司 指導主事

- ・睡眠の効果や質の良い睡眠をとるための方法について学んだ。
- ・日本の3歳以下の子どもの1日の睡眠時間、15～64歳の睡眠時間ともに世界一短く、世界の国と比べ、日本の睡眠に対する意識は低いということに驚いた。



睡眠時間が多いほど成功率が高い人

睡眠時間	シュート入った人数	成功率	睡眠時間	シュート入った人数	成功率
9:30 たっぷり睡眠	11	5 46%	9:00 たっぷり睡眠	10	10 100%
9:00 たっぷり睡眠	10	4 40%	9:00 たっぷり睡眠	10	9 90%
8:00 睡眠不足	11	3 27%	8:35 たっぷり睡眠	10	8 80%
8:00 睡眠不足	10	1 10%	8:00 睡眠不足	10	5 50%
8:00 睡眠不足	12	0 0%	7:50 睡眠不足	10	3 30%

御前崎第一小

よく眠れた日とよく眠れない日の違い

- ・「バケツシュート入るかな?!」睡眠の効果測定と結果発表(保健委員会)  
→睡眠時間が長いほど集中できる!たっぷり睡眠の効果がわかった。
- ・「怒られると眠れなくなっちゃうの…」子どもにとっての睡眠の体感(保健委員会)  
→ストレスで眠れない日の対処法を保護者の力も借りて、みんなでたくさんアイデアを出すことができた。

## 睡眠不足はレジリエンスも弱める! ? レジリエンスとは?

「レジリエンス」という言葉を聞いたことはありますか? レジリエンスとは、「辛い出来事に直面したときに上手く順応するプロセス」のことで、簡単に言えば「回復する力」、「しなやかさ」などです。

### レジリエンスの特徴

- ・誰でも持っている
- ・誰でも学んで、レジリエンスを高めることができる
- ・あることをするとレジリエンスが弱くなる

### レジリエンスを弱くする要因

- ・運動不足
- ・長時間のゲームやテレビ
- ・自己中心主義(被害意識が高い)
- ・人間関係が希薄
- ・肥満、ファーストフードの食事
- ・睡眠不足
- ・不適切な育児(ネグレクト、過保護)
- ・喫煙

## 睡眠不足はうつ・不安のリスクを高める！？

睡眠不足だと、イライラしやすい、落ち込みやすいなど感じたことはありますか？  
 東京大学の佐々木教授が、中高生約2万人を対象に調査したところ、8時間30分～9時間30分の睡眠をとっている人たちが、最もうつや不安のリスクが少なく、5時間30分未満の人は半数以上がうつや不安の症状を感じていることがわかったそうです。

## 睡眠時間は日中のパフォーマンスを左右する！？

アメリカの大学のバスケットボール選手に、「最低10時間はベッドに入るように」と指示をしたところ、次のような結果になったそうです。(Mah CD, et al.)

	指示の前	指示の後
睡眠時間	6時間41分	8時間28分
282フィート(86m)折り返し走タイム	16.2秒	15.5秒
フリースロー成功回数	10回中、7.9回	10回中、8.8回
スリーポイントシュート成功回数	15回中、10回	15回中、11.6回

## 家族でやってみよう！ 楽しくスキンシップがとれるエクササイズ♪

国立成育医療研究センターによると、1日あたりのメディア利用時間がコロナ前と比べて1時間以上増えた小学生は4割以上となったそうです(昨年度の調査)。メディア以外の家族のスキンシップの時間も大切にしたいですね。そこで、家族でできてスキンシップもとれるエクササイズを紹介します。

相手を信頼して立ち上がる「トラスタップ」という活動です。家族で過ごす時間にぜひ挑戦してみてください。

1分以内に立ち上がることができるかな？

① 〈背中合わせ〉



② 〈向かい合わせ〉



③ 〈横向き〉



◆ アンケート御協力のお願い(保護者の方へ) ◆



「すすく・すくらむ!」を御覧いただきありがとうございます。より良いお便りとなるために、御意見を伺いたいと思います。QRコードを読み取り、アンケートへの御協力、よろしくお願ひします。