

# ほけんだより

学校保健委員会号

令和5年12月15日

御前崎小学校 保健室

11月21日に、6年2組児童、PTA 育成部の方々が参加し、学校保健委員会を行いました。日本体育大学教授 野井真吾先生を講師にお招きし、「元気な心と体をつくる生活習慣」について考えました。会が終わった後も、先生に質問に行く子どもたち。自分の生活と結び付けて、「自分事」として考えることができました。

## みさきっ子のための元気大作戦！

日本体育大学教授 野井真吾先生



## 「セロトニン」と「メラトニン」を増やそう

### セロトニン



働き：元気のもと  
(気分の安定 良い姿勢)  
運動する・歩く  
深呼吸する  
太陽の光を浴びる

セロトニン  
UP!!

- たくさんセロトニンを作ると、メラトニンをたくさん作ることもできる

### メラトニン



働き：眠気のもと

もともとはセロトニン  
暗さを感じるとセロトニンが  
メラトニンに変身する

- 夜の光は× →メラトニンが作られない
- ◎暗闇 > オレンジ > 白 > ブルーライト×

## 1つでもできそうなことに挑戦してみよう

- 外遊びをする
- 深呼吸をする
- 太陽の光を浴びる
- 夜暗いところで過ごす
- カーテンを開けて眠る →少しでも早く太陽の光を浴びる
- 「〇時に起きる」と気合を入れて眠る →1時間前から体を動かす物質が出てくる

合言葉は

光・暗闇・外遊び



# 実験!! ~たっぷり眠ると、本当に脳や体は元気になるの??~



睡眠のとり方で、脳や体に変化は起こるのか。学校保健委員会の前と1週間後に、下の2つのテストを行い、結果を比べてみました。

- ①カウンターテスト（10秒間に何回カウンターを押せるか）
- ②記憶力テスト（記号とその意味を1分間で記憶し、何個思い出せるか）

## 【結果】

・学級閉鎖のため会不参加  
・通常通りの生活を送る

・生活目標を決め、1週間生活習慣の改善に取り組む

		参加しなかった6年1組			参加した6年2組		
		前	後	変化量	前	後	変化量
生活・睡眠の様子	就寝時刻	21:47	21:58	11分遅	22:02	21:35	27分早
	起床時刻	6:20	6:10	10分早	6:23	6:13	10分早
	睡眠時間	8時間33分	8時間12分	21分減	8時間21分	8時間37分	16分増
	テレビ使用時間	175分	167分	8分減	227分	152分	75分減
	就寝前テレビ未使用	42%	58%	16%減	8%	31%	23%増
	睡眠の質	3.4点	3.3点	0.1点減	3.0点	3.5点	0.5点増
	睡眠を意識し生活できた		50%			92%	
テスト	カウンターテスト	52.0回	55.0回	3回増	50.8回	55.8回	5回増
	記憶力テスト	11.5点	12.2点	0.7点増	7.8点	10.2点	2.4点増

◎生活・睡眠の様子では、どの項目も6年2組の変化量が大きく、生活習慣が改善されています。そして、カウンターテスト、記憶力テストともに、生活習慣が改善された6年2組の結果が良くなっていました。

がんばって生活改善に取り組みましたね。すばらしい!!

## 感想

### 《児童の感想》

- ・夢や目標を叶えるためには元気な体が必要で、元気な体を作るためには早寝早起き朝ご飯が大切だと改めて知った。
- ・元気な体をつくるには、いろいろなことをたくさんやらないといけないと思っていたが、簡単なこと、できることからでもいいんだ!とびっくりするとともに、やる気が出た。

### 《参加した保護者の感想》

- ・特に夜の活動をいかに少なくしたほうが良いか考えさせられた。親である私の生活から見直せば、子どもたちの生活も変わっていくと思う点もあり、さっそく今日から夜の活動を少し改めようと思った。
- ・セロトニンとメラトニンを上手にコントロールしてよい睡眠がとれるようにしたい。講話を聞いた日に、いつもより早く就寝してみた。翌朝驚くほど子どもの寝起きが良かった。早寝早起き朝食…どれか一つでも良いという理由を実感できた。

睡眠の知識を持つだけでなく、それを実践することが大切です。  
お子さんと一緒に睡眠を振り返り、できるところから改善してみませんか?

