

# 学校保健委員会だより

令和3年11月29日  
奥田北小学校 保健室

11月18日（木）3限、体育館にて、全校児童、門嶋学校薬剤師、PTA 会員参加の下、令和3年度学校保健委員会を開催しました。

今年度は「**成長期のよりよい眠りについて考えよう**」をテーマに行いました。

## ★保健委員会の発表★

保健委員会では、委員会活動の時間に、「睡眠の大切な働き」や、「寝る前のメディア利用が睡眠にどのような影響を与えているのか」について、調べ活動を行いました。調べたことを基に、全校児童に知ってもらいたいことをまとめ、発表しました。また、奥田北っ子の睡眠の実態や全校児童がよりよい眠りのために気を付けていること、心がけていることを紹介し、みんなで早寝・早起きに取り組もうと呼びかけました。



「かぜのウイルスも、  
コロナウイルスも、や  
っつけるぞー！」  
（眠っている間に、病  
気には負けない体をつく  
っています。）



「授業に集中できて、  
学校が楽しいと思え  
るのは、毎日ぐっすり  
眠れているからなの  
ですね！」



ねむ たいせつ はたら のう  
眠りの大切な働き（脳）



べんきょう  
勉強したことを、  
あたま なか せいのり  
頭の中で整理  
しているよ！

ねむ きつ  
よりよい眠りのために気を付けていること

ね まえ りよう  
寝る前はメディアを利用しない



## ★学校薬剤師 門嶋先生のお話 ★

かぜをひいて薬を飲んだことがある人はいますか？かぜ薬は、咳等の症状をおさえることはできますが、かぜのウイルスをやっつける薬ではありません。かぜそのものを治すわけではありません。**治すのは、みんなの体**なのです。そのために必要なことは、たくさん栄養をとって、よく休むことです。**よく食べて、よく寝ることが大切**です。



休みの日と平日の起きる時間が違うという人もいます。休みの日は、いつもよりも2時間以上起きるのが遅いという場合は心配です。いつもは7時前に起きているけれど、休みの日は9時頃まで起きられないという人は、普段の眠りに問題がある場合があります。

夜眠れないという人はいますか？もしかしたら悩み事があったり、体の調子が悪かったりするのかもしれませんが、一人ひとり違いますので、眠れないことを変だと悩みすぎなくても大丈夫です。もし悩みがあるようなら家族や友達、学校の先生等に相談してみるのもよいでしょう。どうしても身近な人に相談しにくいという場合は、私でよければお話を聞きますので、いつでも薬局に来てくださいね。

## ★質疑応答 ★

**Q：子供は、何時間睡眠をとればよいのですか？**

A：8～10時間程度のまとまった睡眠をとるのがよいと言われています。寝る時間が短いのはよくないですが、逆に長ければ長いほどよいというわけでもありません。

**Q：休みの日にお昼寝をすることがあるのですが、夜に寝たのと同じ効果がありますか？**

A：夜に寝るのと全く同じというわけではありません。夜寝ることで成長ホルモンが出ます。また昼間は明るいので、ぐっすり眠れるというわけではないです。お昼寝はしても構いませんが、あまりしすぎると夜眠れなくなるかもしれないので、ほどほどにしましょう。

**Q：寝る前に、してよいこと、してはいけないことを教えてください。**

A：寝る1～2時間くらい前にお風呂に入って体を温めるとよいでしょう。その後に体を冷やさないう、しっかり汗を拭いて髪の毛も乾かし、早めに着替えるようにしましょう。メディアの利用は、寝る直前まで利用し続けるのはよくないです。お家の人と、約束事を決めるとよいですね。また、昼間に寝るわけではないのに、ベッドや布団の上にいるのはあまりよくないです。どうしても夜眠れない場合は、起きてしまうのも一つの方法です。ベッドから下りて本を読むなどして心を落ち着けていると、そのうち眠くなってくると思いますよ。

## ★児童の感想★

早寝早起きが大事だと分かりました。  
1年

いつも、寝るぎりぎりまでメディアを利用していたけど、今度からは寝る1時間前にはメディアをやめます。 3年

寝るだけではなくて、遊ぶことも大切なのだなと思いました。 3年

私は、学校で習ったことを覚えられないことがあるので、しっかり睡眠をとりたいと思いました。 4年

睡眠がいろいろなことに関わっていることが、とてもよく分かりました。睡眠をしっかりとると、成績まで上がるなんてすごいなと思いました。免疫力もつくし、成績もアップするなんて、睡眠はまさに一石二鳥ですね。これからは早寝早起きを心がけていきたいと思いました。

僕は、寝る時間が日によって9時だったり10時だったり、決まった時間にベッドに入れていないので、毎日同じ時刻に寝るようにして、睡眠をたくさんとりたいです。 2年

休みの日だからといって、ベッドの上にはいないで、目が覚めたらすぐ起きるようにしようかなと思いました。これからは、睡眠等で困ったことがあったら、学校薬剤師の門嶋先生に話して悩みを解決し、健康に気を付けながら生活していこうと思います。 4年

僕は、今までなぜ寝る前にテレビやゲームをしたらだめなのかと疑問に思っていたけど、ブルーライトが目に入ると、朝だと脳が勘違いしていると知って、腑に落ちました。これからは、テレビをあまり見ないようにしていきたいです。 6年

## ★保護者の感想★

保健委員会のみなさんが堂々と発表している姿は、とてもかっこよかったです。睡眠をしっかりとることによって、体、脳、心にとって、よい効果があることも、よく分かりました。学校薬剤師の先生が教えてくださった、眠れないときは無理に寝ようとせず、1回リラックスするとよいということを初めて知りました。

学校が休みのときは、親の私たちも夜型になってしまい、もう小学生だから、たまには夜更かししてもよいだろうという思いになっているのが実際のところです。平日は21:30には寝る、朝は6:30までには起きるという習慣は身に付いている方だと思うので、休日でもその習慣を身に付けられるように、生活を少し見直したいと思いました。子供たちと一緒に、親の私たちも規則正しい生活を心がけていきたいと思いました。

眠りについて、とても分かりやすい発表でした。ぐっすり眠ることは、毎日の生活や学習にも大きく影響することが分かりました。家族で、眠りについてもう一度話し合うことも大切だと思いました。