



学校保健委員会(甲田すこやか会議)を行いました

9月9日(土)に『みんなぐっすりねるんジャー』をテーマに、学校保健委員会を行いました。講師に青森市保健所 あおもり親子はぐくみプラザ 保健師 飛島瑠歌先生をお招きし、全校で睡眠について考えました。

保護者の皆さまには、お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。残念ながら、参加できなかった保護者の方には、どんな内容だったか、どんなことに気を付けて生活すればいいのかなど、お子さんとお話をする機会をもっていたいただきたいと思います。

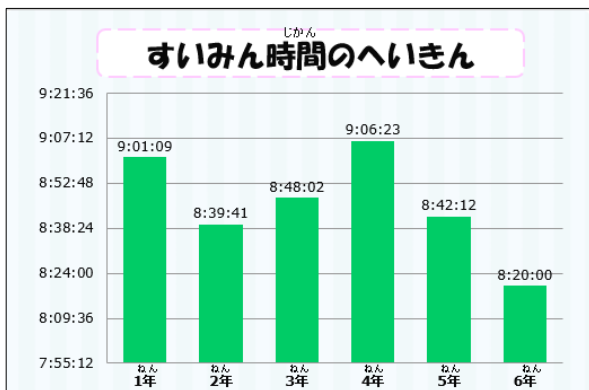
一週間、一人一人がめあてを決めて睡眠について取り組みました。ご家庭でも声掛けなどしていただき、ありがとうございました。これからも引き続き子どもたちが、自分で睡眠について考えながら生活してほしいと思います。

また、当日は動画の接続がうまくいかず、お見苦しい部分もあったかと思いますが、多くの保護者の皆さまにご参加いただき、感謝申し上げます。



●保健委員会の発表

睡眠について6月に行ったアンケート結果の発表と劇を上映しました。



- 睡眠時間が長い学年は、朝すっきり起きて、学校でねむくならない人が多い。
- 睡眠時間が短い学年は、朝眠くて、なかなか起きられない人が多くなり、学校でねむくなる人も増える。
- 遅くまで起きている理由の第1位はYouTubeでした。



睡眠には、たくさんの働きがあるんだよ。特に、からだや心が成長する今の時期は、寝ている間に出る成長ホルモンが、体の骨や筋肉をつくり、みんなの脳や体を成長させる働きがあるから、しっかり睡眠をとることが大事なんだよ！

●保健師 飛島瑠歌先生のお話



飛島先生から、①眠くなるしくみ、②睡眠の効果、③早く寝るためのポイント、④すっきり起きるためのポイントの4つについてクイズを交えながら教えていただきました。

ねむ からだ お
眠っているとき、体でどんなことが起こっているのかな？

- からだ つか ・体の疲れをとる ・いた さいぼう なお ・傷んだ細胞を治している
- べんきょう のう ていちゃく きおく せいり
・勉強したことを脳に定着させる ・記憶の整理
- さいきん からだ まも ちから いじ きょうか
・細菌やウイルスから体を守る力の維持・強化
- からだ おお せいちょう ぶんびつ
・体を大きくする成長ホルモンが分泌されている！

からだ おこな
体のメンテナンスが行われている！

ね まえ つか かた
寝る前のメディアの使い方

がめん つよ ひかり
スマートフォンからの画面からは強い光がでています。

ね まえ み おむ あさ
寝る前に見ていると、眠りが浅くなってしまいます。

うち き
お家の人とルールを決めるようにしましょう。

れい ね じかんまえ
例) ・寝る1時間前はメディアをみないようにする。

しょう とき じかん ばしょ き
・メディアを使用する時は時間と場所を決める。



お
すっきり起きるためのポイント

- せいかつ ととの
生活リズムを整える。
- ★ ね じかん お じかん おな
寝る時間、起きる時間を同じにしよう。
 - ★ とく にお じかん
とくに起きる時間！
 - ★ めざ にっこう と い
目覚めたら日光を取り入れよう！
 - ★ あさ た
朝ごはんを食べよう。
 - ★ よ ふかしは せ
夜ふかしは避けよう。



日中、元気で充実して過ごすためには、眠気があってはいけません。
よりよい睡眠を取って、よい学校生活を送ってください。

●各学年の感想発表

ねる前のスマホをやらないように気をつけたい。適度に運動をした。5年

寝る時間を決めて体を健康にした。4年。

いっぱい睡眠をとり元気な体で学校生活を送りたい。1年



睡眠をとらないと病気になりやすいことが分かった。3年

朝起きる時間も早くしたい。2年

夜はゲーム等しないで早く眠りたい。6年

●校長先生のお話

睡眠の大切さについて教えていただいたことを、これから意識して生活していくようにがんばってください。

『1週間チャレンジ』をしました！

9月13日～19日の1週間、自分でめあてを決めて取り組みました。
ご家庭の皆様のご協力いただき、ありがとうございました。



～すこやか会議を終えて～

こんなことがわかったよ！びっくりしたよ！

- ・(睡眠は)勉強で覚えたことを記憶させる。ウイルスから守る。(1年)
- ・早く寝なきゃいけないんだなって思いました。(1年)
- ・朝起きて太陽を浴びると早く寝れると聞いた瞬間びっくりしました。(2年)
- ・寝る前にYouTubeやゲームをするとだめなんだと分かりました。(2年)
- ・思っていたよりも、夜遅くまで起きている人が多いことが分かりました。(3年)
- ・睡眠時間が短いと健康に悪いということが分かりました。(3年)
- ・早く寝ないだけで、集中力が低下したり、寝付きが悪くなるということがびっくりしました。(4年)
- ・寝ている時に、成長ホルモンが働いて成長していることが分かりました。(4年)
- ・睡眠が健康に関係していることが分かってびっくりしました。(5年)
- ・朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされることにびっくりした。(5年)
- ・6年生は、10時過ぎに寝る人や学校で眠くなる人が多いことが分かりました。他にも、早く寝ないと病気にもかかりやすくなると知ってびっくりしました。(6年)
- ・寝る前にスマホを見ると光で脳がもう朝だよ感じるということが分かってとよかったです。(6年)



これからがんばるぞ！

- ・ねる前は、YouTubeを見ません。(1年)
- ・お日様を毎日浴びる。(1年)
- ・ゲームの時間を減らすことをがんばります。(2年)
- ・日中も運動をがんばります。(2年)
- ・いつも10時くらいに寝ているから9時にはふとんに入りたいと思いました。(3年)
- ・休みの日も学校に行く時と同じ時間に起きるのをがんばります。(3年)
- ・寝る一時間前にゲームやスマホ、YouTubeを見ないようにしたい。(4年)
- ・生活リズムを整えて気持ちよく起きることをがんばりたいです。(4年)
- ・タブレットやゲームの時間をしっかり決めて生活リズムを整えたいです。(5年)
- ・ふだんの生活でも、夜更かし、ゲームのやり過ぎに気をつけて生活したいです。(5年)
- ・睡眠不足にならないようにしっかり寝たいです。いつも寝不足のまま学校に行くと体調が悪くなるから、寝る前は強く明るい光を見ないようにしたいです。(6年)
- ・寝る前にゲームやテレビ、DVDなどをみないようにし、ごはんをしっかり食べて規則正しい生活をしていきたいです。(6年)



～1週間チャレンジを終えて～

チャレンジ後の感想

- ・早起したら時間があった。(1年)
- ・二度寝しないようにがんばった。(1年)
- ・とても気持ちがいい一週間だったので、これからも続けたいと思います。(2年)
- ・大変だった。(2年)
- ・10時間睡眠は難しかったけど、早く寝て気持ちいい朝にできました。(3年)
- ・朝、スッキリ起きられました。(3年)
- ・めあてをちゃんと守ることができてよかった。(4年)
- ・寝る前にスマホをさわっているので、今度からはスマホをさわらないでがんばりたい。(4年)
- ・寝る一時間前にスマホをやめられたのでよかった。(5年)
- ・ゲーム等を我慢してめあてを達成できたのでよかった。(5年)



- ・毎日、日中に適度な運動をして、いつもよりしっかりと眠れた気がします。これからも続けていきたいです。(6年)
- ・最初はめあての時間に眠ることができたけど、だんだん寝るのが遅くなってきて、めあてを達成できなかった日が多かったので、ちゃんと早く眠るようにしたいです。(6年)

おうちの方から

- ・寝る前、一時間はゲームをしないことを約束して守ってくれました。スムーズに眠れていいなと思うので、引き続き継続したいと思います。(1年保護者)
- ・今までは就寝時間が遅く、朝の寝起きが悪かったのですが、すこやか会議後、自発的に早めの睡眠を取るようになり、娘なりに何かを学んだのだと嬉しく思います。(1年保護者)
- ・チャレンジを通して、寝る時間までの生活リズムを考えたり、眠ることの大切さに気付いたり、色々意識的に過ごせていました。(2年保護者)
- ・早く寝なさいとはいうものの、なぜ早く寝ないといけないのか、きちんと説明してあげられていなかったのが、今回その理由を親子で共有することができました。(2年保護者)
- ・いつも9時頃にはぐっすり寝ていますが、朝の寝起きが悪いので困っています。日中はゲーム等ばかりではなく、体を動かす遊びをしてほしいと思います。(3年保護者)
- ・自分でめあてを決めたのに、日々意識し続けるのは難しかったです。私も声をかけながら、なんとかチャレンジをやり終えた感じでした。どうしたら自分で気付き、実行できるようになるか。寝る直前までのゲームやタブレットも、良質な睡眠の妨げになる事など、もう一度しっかり確認し、自宅でもルールを作って意識させたいです。(3年保護者)
- ・すこやか会議で学んだことは理解しつつも実行に移すことが難しいようです。平日は努力してはいるものの、休日前になると気持ちがゆるみ、テレビやゲーム等の誘惑に負けてしまうようです。(4年保護者)
- ・朝、スッキリ目覚める為に、夜はしっかりと寝てほしいです。自分で決めた時間やルールを守ったら、夜もぐっすり眠れると思います。やろう！という強い気持ちをもってほしいです。(4年保護者)
- ・ベッドに入ったらスマホはやめさせて、時間にきちんと眠れるように家でも伝えていきたいと思います。(5年保護者)
- ・我が家でも睡眠は大事にしています。大谷翔平選手も睡眠は大事だと話していたので、家族の会話でも話題にあがったりしていました。私自身も睡眠の質が翌日の仕事に影響することもあるので、睡眠の大切さを子供にも伝えていきたいです。(5年保護者)
- ・夏休み明け、なかなか夜に寝付けない日が多く、朝も目覚めが悪いです。毎日の生活や健康面に影響しないように、どうしたら改善できるのか、改めて子供たちと話し合うきっかけになりました。(6年保護者)
- ・9時になったら寝るという約束をしていますが、ゲームや何やらでダラダラと引き延ばし、怒られてやっと布団に行くという毎日です。日中、もっと体を動かす遊びをしてほしいと思います。(6年保護者)

今回のすこやか会議をとおして、睡眠の大切さを学び、おうちの方からの励ましのおかげで子どもたちはめあてに向かってがんばることができました。ご家庭でも親子で話し合う機会をもっていたいたり、声掛けいただいたりと、ご協力いただきありがとうございました。健康に過ごすために大切な睡眠について、学校でも引き続き指導していきます。今後ともご家庭でのご協力をお願いいたします。