



令和2年度
第10号

令和2年12月24日
喜界町立草町小学校
俣 健 室

2学期も、検温やマスク着用など、感染症対策のために御協力をいただきありがとうございました。

「新しい生活様式」により、授業や学校行事も「例年通り」とはいかないことも多くありました。年末年始も、「例年通り」とはいかないこともあると思いますが、心も体もゆっくり休ませて、3学期に備えてください。

令和3年1月8日の始業式で児童のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

師走のし忘れ、ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」、先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。

「忙しい」という理由で、後回しになっていることや、忘れていることはありませんか？

<朝ごはん>

時間がなくて食べていないという人は、あと30分早く起きましょう。「いきなり30分も？無理！」と思ったら、5分からはじめてみましょう。

<メディア>

ゲームやインターネット動画に夢中で時間を忘れていませんか？遅くても夜9時には電源をOFFにしましょう。

<手洗い>

手洗いが必要なのは、学校だけではなく、外から帰ったとき、食事の前などは手洗いを忘れずに！

<病院受診>

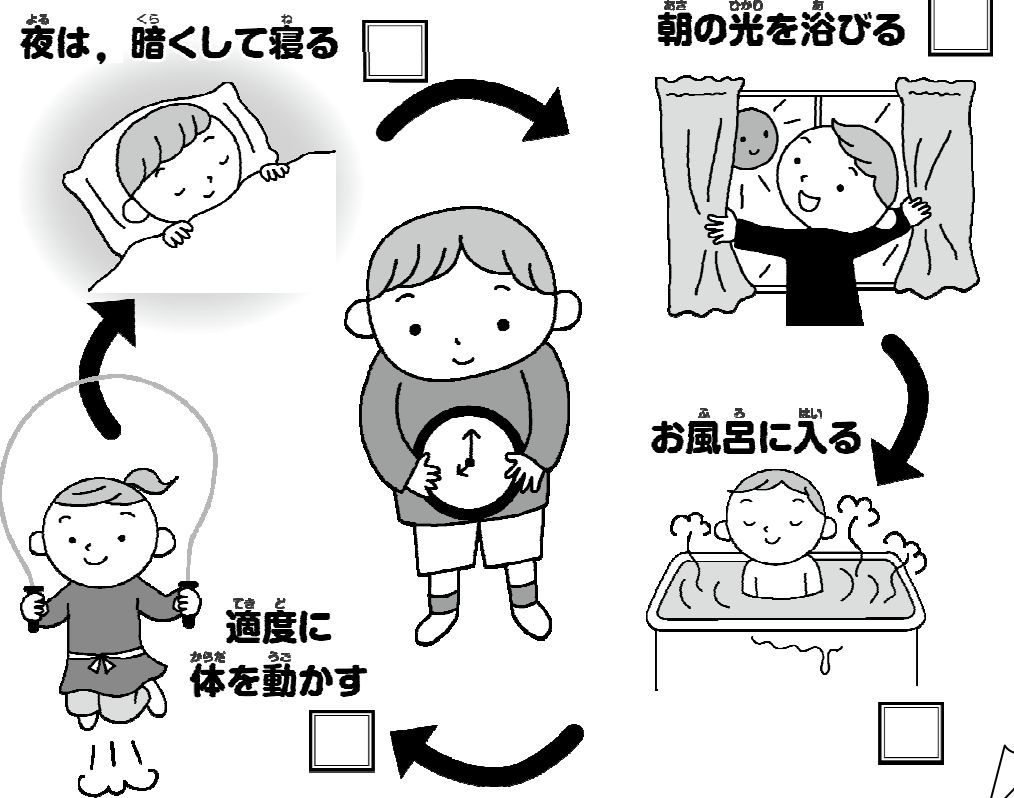
むし歯の治療は進んでいますか？痛くなってから慌てて受診することがないように、早めに受診してください。



冬休みもリズムある生活を！ 昼夜逆転を防ぐために

年末年始を迎える冬休みは、ついつい夜更かしをして、次の日の昼前まで寝ている。なんてこともあるかもしれません。しかし、冬休みの間ずっとそんな生活をしていたらどうなるのでしょうか？

学校に行っている時間に眠って、夜に起きる。昼と夜が入れ替わる「昼夜逆転」の生活にならないように、冬休み中も早寝早起きを心がけてくださいね。



【保護者の皆様へ】

12月10日（木）に学校保健委員会の資料を配付しましたが、御覧になりましたか。明日から冬休みということで、裏面に、学校保健委員会で話す予定だった内容をまとめました。お子さんと一緒に「眠り」について考える機会になれば幸いです。

すいみん 睡眠にまつわるウソ？本当？

だい かいがっこう ほけん いんかい
～第2回学校保健委員会より～



① 日本人の平均睡眠時間は、8時間以下である。→ 本当
2019年に経済協力開発機構（OECD）が発表した平均睡眠時間の調査結果によると、日本は442分（7時間22分）でした。なんとこれ、加盟国の中で最も短いようです。
ちなみに、オリンピック日本代表などのトップアスリートの平均睡眠時間は、8時間以上だそうです。

② 睡眠時間は年齢によって変化する。→ 本当
加齢と共に必要な睡眠時間は減っていきます。小学生であれば10時間、中学生であれば9時間、高校生であれば8時間半くらいは必要だといわれています。よく聞く「8時間睡眠」は20代の必要な睡眠時間ともいわれており、小学生には足りません。前の日の睡眠時間が足りているかどうかは翌日の昼間に眠気があるかどうかです。授業中に眠くなってしまうのは、明らかに睡眠不足です。

③ 22時～2時は、成長ホルモンが最も分泌されやすい時間である。→ ウソ
成長ホルモンは、眠りはじめて最初の熟睡期（ノンレム睡眠）に一気に分泌されます。そのため、時間帯よりも、「ぐっすり」眠ることができるかどうかの方が大切です。
成長ホルモンは、成長期であれば体の成長にかかせないものですが、生涯にわたって代謝や免疫のはたらきを促す役割も担っています。

④ 昼寝は15分以内がよい。→ 本当
昼寝によって脳の疲労を回復することができます。しかし、午後3時以降に熟睡してしまうと、10時間以上は眠れないため、夜に眠れなくなります。
昼寝をする場合は、午後3時までに、15分以内であれば熟睡する前に起きることができます。

⑤ 寝付けないときは、布団に横になるだけでも体は休まる。→ ウソ
眠れない状態で布団に入ると、「布団に入っても眠れない」ということを脳が学習します。さらに、「眠れない」という理由で、布団の中で読書をしたり、ゲームをしたりすると、ますます眠れなくなります。30分以上寝付けない場合は一度布団から出るようにします。

⑥ 平日の睡眠不足は週末の「寝だめ」で解消できる。→ ウソ
寝だめには効果がありません。（人間は寝だめができない！）平日と休日で睡眠時間に差があると、体内時計（生体リズム）がズレて「時差ボケ」のような状態になります。夜は寝付けず、朝は眠い…子どもであれば、学校生活にも支障が出てきます。

⑦ カフェインの摂取は睡眠の質を下げる。→ 本当
カフェインを摂取しても眠れるけど…？という方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、カフェインには覚醒作用があるため、「熟睡」する時間が減ってしまいます。
カフェインといえば「コーヒー」のイメージが強いと思いますが、実は紅茶や緑茶、ココア、チョコレートなどにも含まれます。また、コーラやエナジードリンクにも含まれます。特に、夕方以降はカフェインの摂取を控えると睡眠の質が上がります。

⑧ よく眠れると自己肯定感が高くなる。→ 本当
睡眠不足になると、脳の中の記憶を司る部分（海馬）に影響があらわれます。海馬には、不安などのマイナス感情のコントロールをするはたらきもあります。しかし、海馬のはたらきが弱くなると「何もなくても不安」な状態になり、絶望感が増大しやすくなるそうです。そのため、睡眠がしっかりとれていれば、海馬のはたらきもよくなるため、漠然とした不安は感じにくくなります。

⑨ 睡眠不足は病気になるやすい。→ 本当
睡眠中、私たちの体は、起きているときとは別の部分を活発に動かして、脳と体のメンテナンスをしています。睡眠には、疲労回復、代謝を上げる、血圧を下げて血管を修復する、脳の神経を修復する、記憶の定着、情動の整理（→ふてくされて寝るのは、理にかなっている！）などのはたらきがあります。睡眠時間を削るということは、これらのメンテナンスの時間を削るということです。睡眠は、生活習慣病や精神疾患にも大きく影響しています。

⑩ 徹夜とアルコール、脳への影響は同等である。→ 本当
徹夜をしたときの脳の状態は飲酒をしたときの脳の状態と似ているそうです。（目安として、日本酒2合くらい）それだけ注意力や判断力などが鈍っている状態です。
こんな状態では、いくら「考えなさい！」と言ったところで、無理な話なのです。