



保健だより

北翔

地域学校保健委員会を開催

↓ 金田北中学校区の保護者委員・学校委員の総勢44名が出席

8月8日（木）の午後、金田北地区公民館において、地域学校保健委員会が開かれました。金田北中学校区の小・中学校3校から、各校の保護者委員と学校委員の44名が出席しました。

今年度も、健康診断結果や基本的な生活習慣、新体力テスト結果などの報告事項とそれを基に班別協議を行った第一部、講師を招いた講演会を行った第二部の二部制で実施しました。



『学校保健委員会』とは、学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織です。

↓ 金田北中学校区の健康課題について班別協議を行う様子

本中学校区の健康課題を協議

議題「裸眼視力1.0未満の者が増加していることについて」

原因と考えられることとして、①スクリーンタイムの増加、②姿勢の悪さ、③遠くを見る機会の減少、などが挙げられました。

改善への取組として、①時間を決めて使う、②立腰指導や体操などのストレッチ、③外遊びや運動活動の推奨、などの意見が出ました。

このほか、タブレット学習が始まったことのメリットとデメリットや、コロナ禍に屋内で過ごす時間が増加したことの影響なども話題になっていました。



市野沢小学校 体力向上の取組

↓ 市野沢小学校 体育主任 齊藤悠人教諭による発表

体育や運動が好きな児童が多く、毎週月曜日の朝の活動を外遊び“らんらんタイム”にするなど、外遊びを推奨しています。

新体力テストの結果では、北トレメニューやタイムトライアルの実践によって、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳びが向上しました。

対して、握力や上体起こしの結果が振るわず、得意・不得意の二極化が見られました。

今後は、北トレメニューの見直しや、遊びを取り入れた運動（アクティブチャイルドプログラム）の実践に加えて、ICTを活用した記録や体の動きの可視化を行うなどの対策を行っていきます。



講演会（教育講演会共催）

『意外と知らない上手な眠り方』

東洋羽毛北関東販売株式会社 睡眠健康指導士 星野 知 様

はじめに

OECD＝経済協力開発機構の調査（2021）によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、各国平均の8時間28分よりも1時間以上短く、33か国の中で最も短いという結果になりました。

→ 東洋羽毛北関東販売株式会社
睡眠健康指導士 星野知氏による講演会



睡眠の大切さ

睡眠はただの休息と考えがちですが、脳や体の成長だけでなく、日々の集中力、記憶力の向上や感情のコントロールなどのメリットがあり、子供たちの未来に大きな影響を及ぼしています。数ある研究報告の中には、下記のような報告もあります。

免疫機能	メンタルヘルス	学力	成長ホルモン	技能
睡眠時間が5時間以下の子よりも7時間以上の方がかぜをひきにくかった。	年代別にみても、睡眠時間が7～8時間の方が、うつ傾向が一番低かった。	睡眠時間を十分にとっている子には、海馬が大きい子が多かった。	はじめの深い眠りのときに、成長ホルモンがたくさん分泌される。	睡眠不足状態の眠気には慣れてくるが、作業能力は低下し続けていた。

※推奨睡眠時間：6～13歳で9～11時間、14～17歳で8～10時間（米国国立睡眠財団）

体内時計

生き物の体内に生まれつき備わった機能。睡眠・覚醒のリズムや自律神経、体温、血圧、ホルモンの分泌周期の維持・調整をおこなう機能。体内時計の1日は24時間よりもやや長く、人体は朝に日光を浴びることで時間のズレを修正しています。

あなたの体内時計は大丈夫？

毎朝、起きるのがつらい

午前中、強い眠気がない

☆ 体内時計をリセットしよう！

☆ 毎朝、同じ時間に朝日を浴びる

☆ 朝食をしっかり食べる

さいごに

就寝時刻と起床時刻の真ん中の時刻を、『睡眠中央時刻』といいます。休日の寝だめなどによって、この睡眠中央時刻に2時間以上のずれが生じると、日中の眠気に繋がったり、睡眠の質が低下したりといった、『社会的時差ぼけ』が起こるのです。

参加者の感想

- 体内時計の重要性、良い睡眠を得ることで、身体に良いことが多くあること等、学ぶことがたくさんありました。家族に伝え実践できるようにしたいと思います。
- 「眠れないとき」の対処法を教えていただいたので、途中で起きてしまっても焦らずに準備できそうです。困っていたことを教えていただいたので、生活の質を上げることができると思います。
- 睡眠の大切さは子供の成長にとっても大切であるということが分かりました。寝る前のゲームや携帯は控えさせたいと思いました。