

スマイルアップだより (学校保健委員会)



令和5年2月15日
大寄小学校 学校保健委員会

1月26日(木)、本年度第2回大寄スマイルアップ(学校保健委員会)が開催されました。前半の講話は、日本睡眠機構 認定 上級睡眠健康指導士 新矢昭吾先生より「より良い睡眠で夢をかなえよう」～なぜ睡眠は大切なのだろう～というテーマでお話いただきました。講話には、リモートでつなぎ、4・5年の児童も参加しました。丸山学校歯科医様、見内学校薬剤師様、学校運営協議会委員の皆様、PTA会長様、PTA役員の皆様と多くの方々の参加をいただきました。ありがとうございました。



後半の会議では、50m走・逆上がりの結果、生活習慣振り返りシート・歯科健診(2回目)の結果、環境衛生検査結果についての報告がありました。

** 講話 「より良い睡眠で夢をかなえよう」～なぜ睡眠は大切なのだろう～ 日本睡眠機構 認定 上級睡眠健康指導士 新矢昭吾先生

リモートで4・5年生も講話を聴く

<早起き・早寝・朝ご飯のよい影響>

- ・記憶力がよくなる(勉強してから寝る)
- ・スポーツがうまくなる(練習してから寝る)
- ・体が成長する
- ・病にかかりにくくなる
- ・心も体も元気になる



<早起きは自分でコントロールできる>

(眠ろうと思っても、眠れないことはあるが、起きることはコントロールできる)

子供への声掛けは◎「早く起きなさい！」

×「早く寝なさい」



- ・起きる時間を決め、まずは、目覚まし時計を使って、自分自身で早起きをしよう
- ～規則正しい生活に移行できるようになる

- ・休日の日も2時間以上朝寝坊してはいけない(体内時計を狂わせないため)

眠かったら、昼寝を30分程する・・・15時前

- ・目が覚めない時は、太陽の光を浴びよう(太陽が出ていなくてもカーテンを開ける。)
- ・朝ご飯を食べる・・・朝ご飯を食べることで、セロトニン(目覚めのホルモン)が出る →14～16時間後メラトニン(睡眠ホルモン)に変化し、より良い睡眠へ

<良い眠りに入るためには>

- ・スマホ・ゲーム・PC・テレビ等の強い光を寝る1時間前から見ない(脳が覚醒する)



スマホ・PC・ゲームは、便利で楽しいが使いすぎると弊害がある
学力・体力・コミュニケーション能力が低下する



<必要な睡眠時間の目安>

- 1～4年生 9時間半は必要
- 5・6年生 9時間は必要



<「眠りも練習のうち」～大谷翔平選手や伊藤美誠選手の言葉>
眠ることは、スポーツや学力でも効果を発揮するために大切なこと
練習・学習を積んで、しっかり眠ることが大切

**体力向上の取り組みについて ～新井体育主任より

★50m走チャレンジの結果(昨年11月実施)

6月測定より11月測定の結果が全学年記録は伸びていた。また、県平均より全学年上回っている。学年が上がるにつれ記録の上昇は困難になるが、染対策を行いながら、体力向上を図っていく。

★逆上がりの達成状況

全校を通じて6割以上の達成率であり、4年生以上は、すべて県平均を上回っていた。昨年より達成率が下がってしまった学年があるので、確実な定着を図りたい。



**生活振り返りシート結果(1月)・第2回歯科健診結果について ～仙波養護教諭より

★生活習慣振り返りシートの結果、自分の目標を設定し、その目標に向かってよい生活しようとする前向きな姿が感じられた。特に「バランスの良い朝食」「テレビやゲームの時間」については、児童自身もお家の方も意識の向上を結果や感想から感じられた。反対に「腰骨を立てる」「早寝」は、9月の結果と比較して良くなかった。「腰骨を立てる」ことは意欲や継続力に繋がるので、家庭でも食事や家庭学習時に声掛けをお願いしたい。

★4月の歯科健診と比較し、むし歯が全くないカリエスフリーの児童の数は、変わらない。未処置の永久歯・乳歯の人数、CO(初期むし歯)、軽い歯肉炎の児童数は、少なく良い結果だった。低学年の歯垢・歯肉の状態は素晴らしく良く、お家の方の仕上げ磨きの賜物と感じる。お子さんの仕上げ磨きは6年生までお願いしたい。



学校歯科医 丸山修平先生より指導

「歯を大切に」治療の考え方は、削って治すのではなく進行しないように治療していくことが大切。本当に削る治療が必要なのか、かかりつけ医とよく相談し、歯の治療に対応する必要がある。また、「あいうべ体操」は、口腔機能を鍛えるのに効果があり、体全体の健康へつながる。



学校薬剤師 見内浩美先生より指導～睡眠をよくとるためには

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ① 人との睡眠を比較しない | ⑥ 規則正しい食事・運動 |
| ② カフェインは寝る4時間前までに | ⑦ 昼寝は30分ほどで15時までに |
| ③ 熱すぎないお風呂に入る | ⑧ 早起きをする |
| ④ 起きる時間を一定にする | ⑨ 寝酒×、アルコールは眠りを浅くする |
| ⑤ 目覚めたら日光を浴びる | ⑩ いびき・ムズムズ足で眠れない等は病院を受診 |

