

げんきだよ！

学校保健
委員会号

R4.11.25
味真野小学校
ほげんだよ！

11月11日、学校保健委員会を開きました。テーマは、「しっかりねむれてる？睡眠の大切さを知ろう！」で、4～6年生が参加しました。保健委員会は、睡眠のことや味っ子の睡眠の状況をクイズを交えて発表しました。



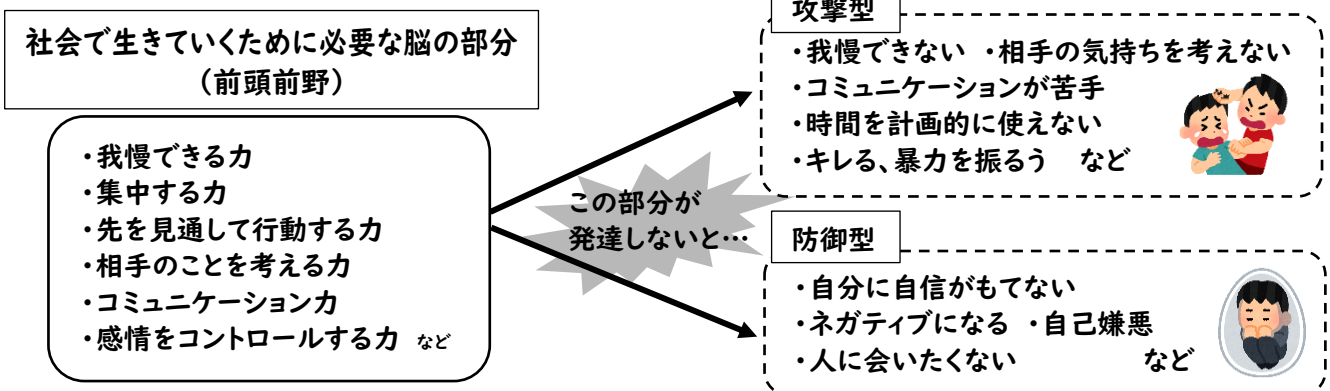
前田先生のお話

NPO 法人里豊夢わかさ 理事長の前田勉先生から「ぐっすりねると、いいこといっぱい」のテーマで、お話しいただきました。前田先生は、県内外において、「眠育」の授業や講演を行われています。文部科学省の「中高生を中心とした子どもの生活習慣作りに関する検討委員会」の委員をされていたり、NHKの「クローズアップ現代」に出演されていたりと大変有名な先生です。今回は、お話の一部をご紹介します。



睡眠は脳を創る！ 今が大事な時期!!!

社会で生きていくために必要な脳の部分(前頭前野)は、10～18歳の時に発達し、更に、核となる部分は、**10～14歳**の時に発達します。この時期に、しっかり睡眠がとれているかがポイントになります。十分な睡眠がとれていないと、「未完成脳」となり、「前頭前野」が発達しない状態になってしまいます。



10代で認知症?!

夜、寝ている間に、脳の海馬という部分で情報の整理整頓が行われています。その海馬がちぢみ、アルツハイマー型認知症と同じ大きさになってしまっている子どもがいます。この原因も、睡眠不足が続いていることによるものです。

脳が発達するこの時期に、しっかり睡眠をとることの重要性を学びました。子どもたちの感想では、「まさに自分だった。」「これからは、21時にねて、6時に起きようと思った。」「大人が、夜遅くまで起きているから大丈夫と思っていたけど、子どものころに脳が成長したり、完成したりするから、睡眠は大事だなと思った。」など、今までの自分の睡眠を振り返ったり、これからの睡眠について考えたりする様子がうかがえました。

お子様の最近の状態はどうでしょうか？朝すっきり起きられない、元気がない、イライラすることが多い、朝ご飯を食べない・・・それは、睡眠不足が関係しているかもしれません。今、この時期は、身長や体重はもちろん、外からは見えない「脳」も大きく成長しています。その成長を支えている一つが「睡眠」です。忙しい1日の中で、何の時間を削るかとなった時に、子どもたちには「睡眠時間」とならないように、決めた就寝時刻までに寝られるようにそれまでの行動を考えられるようになってほしいと思います。お家でも、睡眠についてお子様とお話してみてください。