



R5.3.7
服間小学校
保健室



学校保健委員会での「睡眠講話」の先生に、 服間っこの皆さんからの質問に答えてもらいました！



先日の学校保健委員会のふりかえりカードで、児童の皆さんから出てきた質問に、睡眠健康指導士の先生が答えてくださいました。(代表で4つの質問を選び、答えてもらっています。)

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生の皆さんのカバンには、どんな思い出が詰まっていますか？残りの小学校生活、大切に過ごしてくださいね。1年生から5年生の皆さんも、1年間で、体も心も成長し、お兄さん・お姉さんらしい様子がみられるようになりました。次の学年への準備期間として、健康に気をつけて元気に過ごしましょう。

3月の保健目標：1年の健康生活をふりかえろう

1年間の生活を振り返ろう

だいたい毎日

- 早起き早寝ができましたか？
- 体を動かして遊べましたか？
- 給食を残さず食べることができましたか？
- 1日3回歯みがきができましたか？
- うがい・手洗いができましたか？
- あいさつができましたか？
- けがをしないように気をつけて行動することができましたか？
- ゲームをするときは決めた時間を守ることができましたか？



“いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

Q:寝るときは一人ひとりのベッドで寝るほうがよく眠れるのでしょうか？

A:誰かと一緒に寝ると、ぶつかったり、その人のいびきなどがうるさかったりして目が覚めてしまうことがあるので、一人のほうがよく眠れます。ただ、一人で寝ると不安になる場合は、無理して眠ろうとしてもなかなか眠れませんので、誰かに一緒に寝てもらいましょう。



Q:寝相がわるいのですが、よく眠れていないということはあるのでしょうか？

A:寝相は一人ひとり違いますので、寝相がわるいからといって、よく眠れていないかどうかはわかりません。お布団からはみ出してかぜをひかないようにしましょうね。



Q:すいみんはイライラ防止にも役立つときいたことがあります。効果はあるのでしょうか？

A:睡眠時間を十分にとって、ぐっすり眠るとイライラしにくくなると言われています。それは、脳の、前部分にある「前頭葉(ぜんとうよう)」という部位の働きが良くなるからです。前頭葉は、「考える」「覚える」といったことだけでなく、「怒り」などの感情をコントロールする働きをしています。日中、笑顔で楽しく過ごすためにもすいみんをしっかりとりましょうね。



Q:すいみんをすると3つのことだけじゃなくても、いろいろ良いことがあるんですか？

A:まだまだ良いことはいっぱいあるのです。例えば、精神面では感情のコントロールができてイライラが少なくなったり、くよくよしなくなったり、やる気が出て前向きに何事にも取り組むことができたり、集中力が持続して根気強く続けられたりします。その他にも、美容面では健やかな肌を保つことができたり、食欲をコントロールすることができて太りにくくなったりします。よく眠って、日中のパフォーマンスを上げて、楽しい毎日を過ごしてくださいね。



保護者の皆様へ

学校でのケガで受診
医療費の申請は
お済みですか？



1年生入学時に同意をいただいたみなさんは、「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入しています。学校生活中で起きた事故が原因で、医療機関等にかかられた場合は、この制度を利用し、医療費を申請することができます。(※市の「子ども医療費助成制度」との併用はできません。)

学校生活中、お子様がケガをされた後、保護者の方からの連絡で、受診したことが分かった場合は、学校から必要書類をお渡ししていますが、もしも、「申請を忘れていたため、書類が必要」という場合は、学校までお知らせください。