

# がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会だより

令和7年12月 松本小学校

今年度の学校保健委員会のテーマは睡眠。保健委員会で松本っ子の健康課題を話しあい「(自分もまわりも)よふかしをする人が多いな…」ということに着目しました。そこで、睡眠についてみんながふりかえる時間にするために、5月から委員会や昼休みの時間をつかって、発表の準備をすすめてきました。

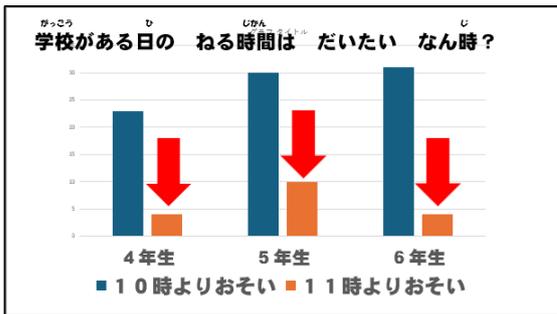


発表の内容や、学校医の先生のお話について、もういちどおたよりでも確認しましょう。

## 校長先生のお話より

自分のことを大切にすることはとても大事です。自分を大切にすると次は相手のことも大切にできます。「睡眠(ねること)」も自分を大切にすることにつながるな、と感じます。今日はいろいろなことを学んで、自分の毎日の睡眠について気づいたことを、ひとつでもふたつでもできるようになるといいですね。

## 4年生～6年生対象のアンケートの結果



平日のねる時間について調べたところ、9時までにねる人は学年があがるにつれてどんどん減り、6年生では10人に1人くらいでした。また、11時すぎにねる人が4年生と6年生では20人に1人くらい、5年生では10人に1人だということがアンケートからわかりました。そして、朝すっきりおきられるかについては「すっきりおきられる」と答えた人はどの学年でも少なく、「少しねむい」や「ねむくてなかなかおきられない」と答えた人は、どの学年でも8割をこえていました。これは、福井市の小学生とくらべてもおおいという結果でした。

## 福井医療大学 藤本先生の学習会で学んだことを発表へ

保健委員会が「睡眠についての学習会」に参加しました。睡眠について大切なことをたくさん教わったので、つぎは松本小のみんなにしっかり睡眠をとって健康な体ですごしてほしいという思いで発表することになりました。低学年の子にも睡眠の大切さがわかりやすく伝わるように、クイズや劇にまとめました。



### クイズ1 必要な すいみん 時間は?

- ① 6～7時間
- ② 8～9時間
- ③ じゅう



正解 ② 8～9時間

6時に起きる人は 9時～10時には ねるようにしよう!



藤本ひとみ先生 学習会スライド資料より

おたにせんしゅ 大谷選手や藤井棋士は どのくらいねているか



劇には「すいみんマスターズファイブ」が登場し、睡眠の効果や睡眠をかえると学校がもっと楽しくなること伝えました。

眠っている間に強い筋肉をつったり免疫力を高めたり、さらに睡眠は心を育てることや日中の記憶の整理をすること、成長ホルモンが出て体を成長させることを伝えました。リーダーのねむくんからは「睡眠っていいことだらけなんだよ！」というメッセージがありました。睡眠をぜひ、大切にしてくださいね。



また、藤本先生からの大切なメッセージについても伝えました。

### 眠れない時があるのはどうして？

「心」と「体」は常にお友達どうしでつながっています。このバランスが大事ですが、どうしても毎日いろんなこと（たとえば友達のことや勉強のことなど）があって頭がいっぱいになってしまうと眠れなくなることがあります。

でも眠れない日があっても大丈夫。朝まで眠れない日はないよね。

私だけ、僕だけじゃない、みんな眠れない日があるから・・・と、思ってね。

### 睡眠をかえると

朝、頭がすっきりとしていて、ごはんがおいしいって感じて、友達と会ったのが楽しいと感じて勉強に集中できてそしてまた夜ぐっすり眠れる。睡眠をかえると、楽しい学校生活を送れる！ということです。

## 学校医の先生方からのお言葉（ビデオメッセージより）



学校医 伊藤先生より 今回の発表で睡眠の大切さをよく理解できたと思います。みなさんの睡眠時間は予想より短かったです。睡眠時間が短いと体と心にいろいろ悪い影響をおよぼします。睡眠は最低でも8時間以上とってください。ぐっすり休んだ次の日の朝は体が元気になっています。脳の中の「体内時計」をととのえるようにしましょう。しっかり睡眠をとって楽しく元気な毎日をすごしてください。



学校歯科医 前田先生より しっかり眠るとその日1日が元気にスタートできます。「はみがき」も大事な時間なので、毎日ねるまえにしっかりやりましょう。ねている間は唾液がでていないのでむし菌にすごくやすくなる時間です。しっかりはみがきをしてねましょう。そうすると朝起きたとき、口の中もさっぱりとして気持ちよく起きることができます。

## みなさんの感想より

- ・ いまよりももっとはみがきをしたいです。よふかしは、わたしはしてないけど、したらおきられないのがわかりました。（1年 Mさん）
- ・ ねる前にスマホとかを見ると「のう」が昼とかんちがいするのを初めて知ったので、これからは気をつけようと思います。（校医の）先生が言ったことを守れるようにがんばります。（4年 Aさん）
- ・ ぼくはたまに夜ふかしをするから、次の日が休日でも8時間から9時間はねて、早ね早起きをしようと思います。ぼくはあさすっきり起きられるように外の光をあびてせのびをしようと思います。（4年 Hさん）
- ・ ねむれない時はねる前に深呼吸をすることや、朝おきたら外の光をあびてせのびをしたことがなかったのでこれからやっていきたいです。また、劇がわかりやすくてよかったです。（5年 Sさん）

