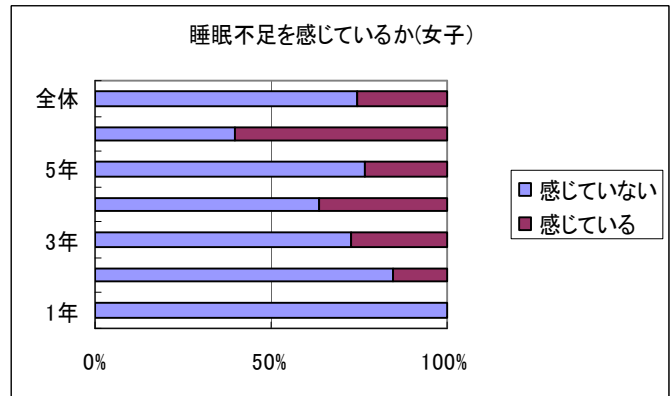
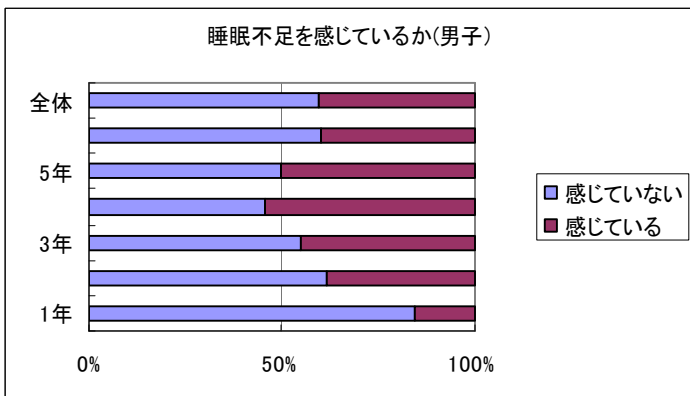
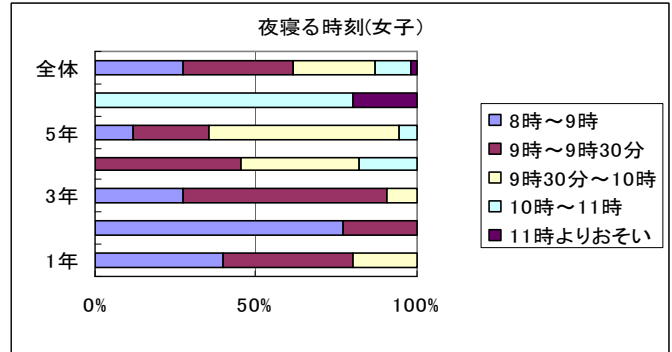
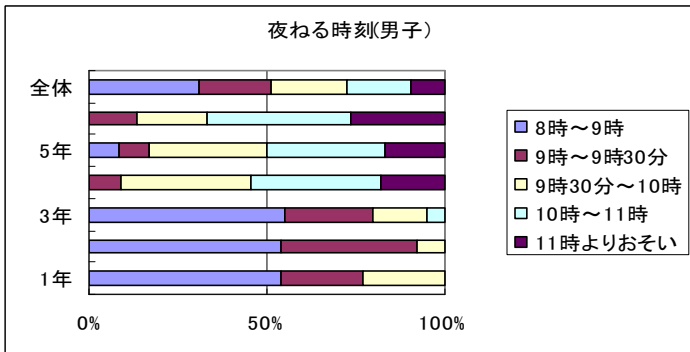
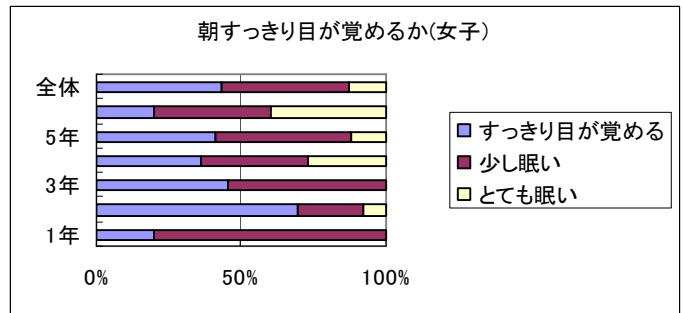
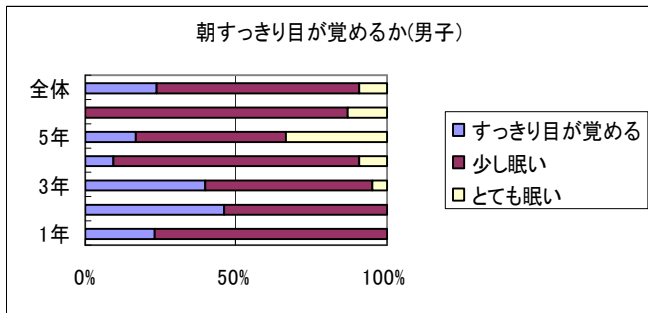


12がつのほけんだより

2011年（平成23年）12月

すいみんに関するアンケートの集計より（抜粋） 2011年10月実施

福山市立長浜小学校保健室



二学期は、一ツ橋校区の小中学校（長浜小、引野小、一ツ橋中学校）で一斉にアンケートを実施し、児童生徒の睡眠に関わる実態を把握して、睡眠指導にとりこんでいます。

アンケートの一部から、高学年になるほど、就寝時間がおそくなるという傾向がわかります。子どもたちも「一年生のころより、ねるのがおそくなるのはあたりまえ」と思っている子もいるようです。そこで、11月のミニほけんでは、眠ることの大切さについて話し、**9時を目安に就寝する生活リズムをつくって**いこうとよびかけています。睡眠には個人差があり「〇〇時間ねるとよい」とは一概には言えませんが、朝スッキリ気持ちよく目覚められる睡眠時間は十分に確保してほしいのです。そして、就寝時刻や起床時刻を決めて規則正しい睡眠のリズムを自分でつくっていくことが大切です。思春期にはいり体がぐっと成長する高学年の子には、今から質のよい睡眠をとりいれ、勉強量も活動量もふえていく中学生生活を乗り切してほしいですね。

私は、ドラマなどを見て10時半ぐらいいねてたので、できるだけ9時にはねようと思います。自分のために早めにねます！（5年女子）

ほくは、ねることで、気持ちわりセットされることがわかりました。これから、早めねて、朝起きたら太陽の光を浴びようと思います。（6年男子）

レム睡眠とノンレム睡眠のちがいがよくわかりました。浅い眠りと深い眠りを交互にすることによって段々目覚めるんだなと思いました。眠っている間に習ったことを記憶したり、体のつかれをとったりと、とても大事な作業が体内で行われていることを知りました。そんな大事な睡眠なのに、最近、23～24時半に寝ているので見直さないといけないと思いました。（6年女子）

～たっぷり、ぐっすりねむろう～ (ミニほけんより)

なぜねむらなければいけないの？

① からだのつかれをとるためです。

つかれた体は、血のめぐりが悪くなったり、筋肉がかたくなったりしています。体をやすめることにより病気やけがをなおすからだのしくみもよくなり、明日のための力がつくのです。



② 元気な心、やさしい心をとりもどすためです。

感動したり、やる気がおきたり、優しい気持ちになったり・・・このような心をつくるのも脳の役目です。悲しい気持ちや悔しい気持ち、不安をかかえていても、ねむることにより、脳を休め、元気な心ややさしい気持ちなどをとりもどすことができます。寝る前にけんかをして、朝起きたら仲直りってことがありますよね？

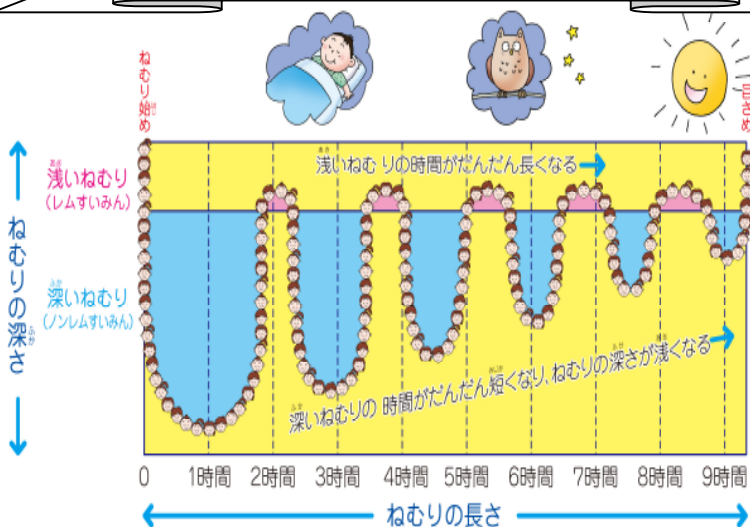
③ からだを成長させるためです。

体が成長するためには「えいよう」と「ホルモン」が必要です。脳の下垂体から出る成長ホルモンや性ホルモン甲状腺ホルモンは、特に眠っている時にたくさんでて、成長を助けてくれるのです。



夜の9時から12時にたっぷりでする「成長ホルモン」この時間に深いねむりに入っていると体はぐんと成長します。深い眠りにはいるには90分ぐらいかかるので・・・
「8時から9時にはねたほうがよい」ということになるね。

大切にしよう、ねむりのリズム



わたしたちは、一晩の間に、**深いねむり (レム睡眠)**と**浅いねむり (ノンレム睡眠)**を繰り返しています。ねる時刻とおきる時刻を一定にすると、規則正しく深いねむりが得られるのです。

～心が育つ「レム睡眠」～

脳の情報を整理して、楽しかったことや大事なことを記憶します。明日からいきいきと生活するうえで大切なこととそうでないことをわけてくれます。

～体が成長する「ノンレム睡眠」～

脳の一部や体を休めてつかれをとります。ホルモンがたくさんでて体がぐんぐん成長する時です。

規則正しく、深く眠ることが大切です