



ほけんだより 学校保健給食委員会号



11月28日に学校保健給食委員会を開催しました。

児童委員会の活動報告、新体カテスト、健康診断の結果の報告に合わせ、国分寺さくらクリニック 田中秀隆先生より睡眠に関するお話をいただきました。学校医、地域保健師、PTA本部役員、国小職員 国中学区の先生方にご参加いただきました。ありがとうございました。

【 活動報告の様子 】

学校生活の土台となる「健康」を支えている健康・体育・給食の代表児童が、活動報告を行いました。



【 新体カテストの結果報告 】

今年度は、新体カテストに向けて、個人用の練習計画、それぞれ種目のやり方を動画で見るスライドを作成しました。その成果もあり、例年タイミングを取る事が難しい 小1の立ち幅跳び、国小の課題でもある、ソフトボール投げの記録が、去年より伸びました。

【 運動紹介 】

新体カテストの結果から、国小では「握力」「長座体前屈」「反復横とび」に課題がありました。ご家庭で〇〇しながら、気軽に取り入れられる運動を紹介しました。

握力（あくりよく）



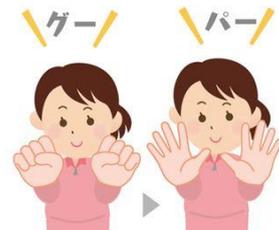
握力は、深呼吸をしてリラックスして立ち、握力計を握るときは息を吐きながら瞬間的に力を出すようにするまろ～！

～練習メニュー～

- ・お風呂でグーパー運動
- ・いつでもどこでもグーパー運動
- ・鉄棒ぶら下がり



- 握力 → グーパー運動。〇〇しながら。お勧めは入浴中
- 長座体前屈 → 体ほぐし運動。〇〇しながら。おすすめはお風呂あがり
- 反復横とび → 体育の授業前。足だけ動かす、つま先を動かすなど



【 健康診断の結果 】



健康診断の結果から、国小では、肥満傾向、またその逆にやせ傾向の児童が増加していることが分かりました。また、視力B以下（0.7以下）の児童も増えていて、近視傾向であることが分かっています。歯科では、治療率の向上も見られます。まだ未受診のご家庭は今年度中の治療開始をご検討ください。



日本人の平均睡眠時間は・・・7時間22分

OECD経済協力開発機構の調査33カ国中、**1時間以上も短い**とされています。

日本人は、世界に比べて睡眠時間が短いことが分かっています。

大切な睡眠のために、厚生省が10年ぶりに睡眠についての指標を改定しました。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

全体の方向性	
個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する	
高齢者	<ul style="list-style-type: none">長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none">小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。



図2：睡眠の推奨事項一覧

Good sleep ガイド（ぐっすりガイド）子ども版（両面印刷・三つ折り）

→ <https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf>

【 推奨事項 】



- 小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動して夜更かしの習慣化を避ける。

田中先生のお話・資料より抜粋してご紹介します。

詳細は、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をご覧ください。



15時間後に眠くなる

朝、起きて太陽を浴びてから15時間後に眠くなる体内リズムがあります。起きる時間を一定にすると自然と就寝リズムも整います。土日の寝坊が体には負担になり、月曜日以降の不調につながります。

朝食はトリプトファンを意識

朝食は、覚醒を調整するホルモン「セロトニン」に関係します。乳製品・豆・卵・大豆・バナナ・赤身魚などに多い必須アミノ酸「トリプトファン」を摂ると、この「セロトニン」が作られ、暗くなるとセロトニンからメラトニンが作られ、自然と眠くなるサイクルになっていきます。朝食はエネルギーになるだけでなく、その日の睡眠にも関係します。



照明は色えらび

暗くなると、体内時計を調整するホルモン「メラトニン」が出やすくなります。寝る時は電気を消すといいますが、怖い時や暗くて眠れない子は、暖色系の色の照明を選ぶと寝付きがよくなります。

1時間前から遠ざけて眠りやすく



テレビ、ゲームの強い光刺激は、入眠障害や、中途覚醒に影響します。明るすぎる画面は、メラトニンが出にくくなってしまう原因にもなります。ベッドサイドでスマホをさわる・置く・寝る直前までテレビは避けましょう。

【 質問あれこれ 】

睡眠不足で起きる健康被害は？

学業不振につながります。学習（記憶）の定着が充分に出来ず、抑うつ傾向・肥満リスクが高くなり、幸福感が低下すると言われています。



ショートスリーパー・ロングスリーパーはいるの？

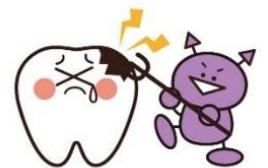
一定数存在すると言われています。でも、そんなにたくさんはいません。

眠くない、寝たくない子にはどんな声掛けがいい？

起きる時間を一定にすることでリズムが整います。睡眠中央値（眠りに落ちた時間と起きた時間のちょうど中間の時間）が、平日と土日で1時間以上ずれると寝付きにくさにつながり、月曜の不調につながります。土日でも昼近くまで寝ていることは、健康にかえてよくありません。

鼻づまりがあると睡眠の質は低下するの？

花粉の時期に眠りの質が低下することもあります。適切な治療も睡眠のために大切です。



【 学校医の先生方より 】

子どもたちの取組への賞賛と、それぞれの専門的な視点からのお話をいただきました。

増山有一先生より（学校歯科医）

地域別（県・全国）で比較した際、国小では「う歯（むし歯）のない子」の割合が少ない傾向があります。市のフッ化物塗布も希望者が定員割れをする状況があるそうです。給食後の歯みがき（自由実施）で歯みがきに取り組む子が増えるよう、啓発活動や、歯みがきソングの作成などをご提案いただきました。

増山寿子先生より（学校薬剤師）

眠れないは、「寝たくない」の気持ちも含まれるかもしれないことや、子どもの睡眠時間確保は家庭の協力が不可欠だというお話をいただきました。



【 最後に… 】

学校・習い事・練習・塾…子どもたちは頑張っています。仕事の都合で夕食・入浴が遅くなるご家庭も増えました。しかし、子どもの睡眠時間の確保は最重要です。ご家庭で睡眠や時間の使い方を話題にしていただければ幸いです。