

蓮根っ子ほけんだより

令和6年 9月 2日

板橋区立蓮根小学校保健室

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。

毎年、この時期は、夏休み中の生活リズムから抜け出せず、体調不良を訴える人が多く見られます。

学校生活のリズムを取り戻すために、必要なことは、「早寝」です。「早く寝る」と「早く起きられる」という良い生活リズムができあがります。「早寝」を実践し、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。



子供の睡眠について

夏休みの研修で、子供の睡眠について学ぶ機会がありました。そこで子供の寝不足の影響について、以下にまとめたいと思います。

日本人は世界で1、2を争う寝不足・夜更かし民族です。子供の睡眠も例外ではなく、米国睡眠財団が提唱する理想的な睡眠時間に近い睡眠をとっているオーストラリアと比べると日本人の子供たちは、どの年齢でも寝る時間が1時間～1時間半「遅く」、起きる時間が30分近く「早く」、合わせると睡眠時間が1時間半程度短いです。また、発達に伴って就寝時刻が後退している一方で、起床時刻はどちらの国の子供でもほぼ横ばいであり、両国の差は、起床時刻よりも就寝時刻で顕著に現れます。日本人は世界的にみて「寝不足」であるということは比較的知られていますが、言い方を変えると、世界的に「夜更かし」の民族であるということとほぼ同じです。

最近では、「睡眠負債」という言葉がよく知られるようになり、足りない睡眠を夜とは別の時間帯にとったり（長い昼寝）、休日に朝寝坊をして不足分を補ったりする人もいますが、これらは健康にマイナスに働きます。長い昼寝をとることで、夜に眠くならずに夜更かしになったり、休日に朝寝坊して生活リズムが崩れたりすると時差ぼけの状態を作り出します。この時差ぼけの状態がマイナスに働くのです。時差ぼけ状態は、日中の眠気をむしろ強め、イライラ感や不安感を悪化させます。

このイライラ感や不安感とうつ病とも関係があり、かつては、うつ病になると睡眠の障害（不眠になったり、眠気が強くなった等）が起こるといわれていましたが、現在では、規則的に眠れないことがうつ病の発症リスクであると考えられています。

私たち人間は、日中は活動し、夜は眠るという生物であるため、早寝早起きというリズムを崩すと心身の健康状態に影響します。睡眠は「長さ」よりも「規則性」の方が大事だということです。

今月の保健行事

9月 3日（火）	6年生	身体計測・保健指導
4日（水）	5年生	身体計測・保健指導
5日（木）	4年生	身体計測・保健指導
6日（金）	3年生	身体計測・保健指導
9日（月）	2年生	身体計測・保健指導
10日（火）	1年生	身体計測・保健指導
11日（水）	五組	身体計測・保健指導

各学年、2学期の身体計測を行います。身体計測の際には体育着で計測しますので忘れずに持ってきてください。また、身長を計測するため、頭頂部で髪の毛を結ばないように、ご協力をお願いいたします。

運動会練習が始まります

9月から運動会練習が本格的に始まります。以下の点についてご協力をお願いします。

◎朝ごはんをしっかりと食べましょう。

体を動かす際の大切なエネルギー源となります。ごはんだけ、パンだけではなく、たんぱく質や野菜などバランスのよい食事が、体に栄養素を届けます。午前中にエネルギーが無くならないように、しっかりと朝ごはんを食べてください。また、朝食時に水分もしっかりと補給してください。まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんを食べることで塩分と水分が体に補給され、熱中症を防ぐことにもつながります。

◎水筒の中身をいつもより多めに持ってきてください。

運動量が増加することと熱中症予防のため、いつもより水分補給の声かけを多く行います。午前中には持ってきた水がなくなってしまったという児童も見かけます。なくなってしまった場合は、学校の水道水を補充しますが、水を多めに持ってくることをお勧めします。

◎睡眠や休養をしっかりととりましょう。

通常の生活より体を動かす時間が多くなるため、思っている以上に体は疲れます。疲れた状態での運動は、体調不良を引き起こします。また、集中力にも欠け、けがの原因にもなります。いつもよりも早く寝ることを心がけ、ゆっくりと休養する時間も作ってください。睡眠をしっかりとすることで、体が元気になるだけでなく、心も元気になり、やる気も高まります。今年の夏に活躍されたオリンピック選手も日ごろから睡眠時間を確保することを大切にしているそうです。