

# ほけんだより

令和4年(2022年)10月 大阪狭山市立東小学校 保健室

2学期が始まって1か月が過ぎました♪もう夏休みモードから学校モードの生活リズムになっていますか?

最近、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい日が増えてきましたね。

「〇〇の秋」とよく言われますが、秋といえば何をイメージしますか?

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、色々な言葉が思い出されますね。

秋はいろいろなことに挑戦しやすい季節です。自分の目標を考えてみるのも

いいですね。

## すいみんの働き

- 体のつかれをとります
- おぼえたことを整理します
- 病気にかかりにくくします
- 体を成長させます

## 寝不足だとどうなる?

- あくび
- つかれやすい
- 食がよくない
- イライラする
- ぼんやりしてしまう

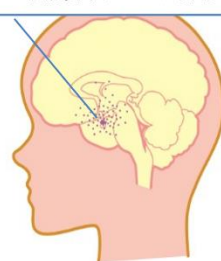


昼寝をしていたら夜に寝なくても大丈夫?

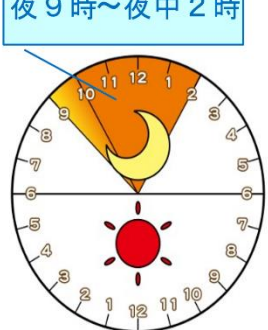
## 体を成長させる“成長ホルモン”

【下すい体】

ここから成長ホルモンが出る!



夜9時~夜中2時



成長ホルモンは、夜9時~夜中2時の間にたくさん出ると言われています。

夜9時までに布団に入り、この時間に深い眠りになることで、成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸び、筋肉も作られます♪

昼寝をしたから、夜は寝なくても大丈夫!というわけではなく、夜にしっかり寝ることが大切です。

成長ホルモンは、夜9時~夜中2時の間にたくさん出ると言われています。夜9時までに布団に入り、この時間に深い眠りになることで、成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸び、筋肉も作られます♪

## 早く寝るためには

- テレビやゲームなどの強い光を見ない
- 部屋を暗くする
- ぬるめのお風呂に入る
- 自分に合ったまくら

## ぐっすり眠るためには



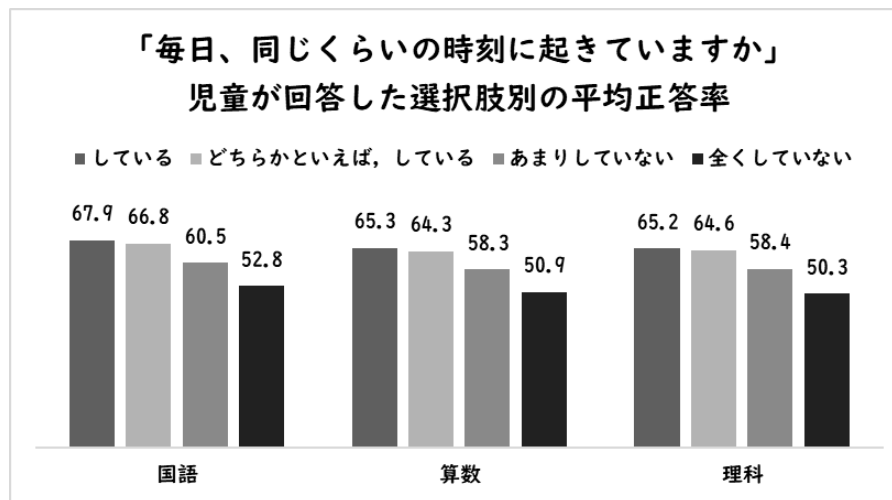
休み時間や体育の時間はしっかり体を動かそう!



## 【おうちの方へ】

下のグラフは文部科学省が令和4年度(2022年度)に実施した全国学力・学習状況調査の結果(6年生)です。就寝リズムが整っている子の方が国語・算数・理科の正答率が良い結果になっています。睡眠は学力だけではなく、精神面にも影響します。学校でも睡眠の大切さについて伝えて参りますので、ご家庭でもご協力よろしくお願ひします!

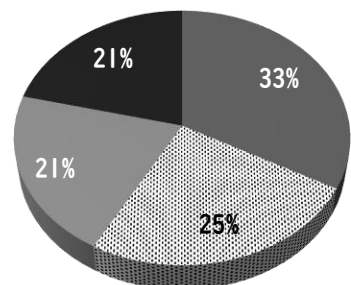
NHK for school  
“早寝早起きをしよう・夜ふかし怪人?”  
QRコードを読み取って見てみよう!



【睡眠についてのアンケート結果より】

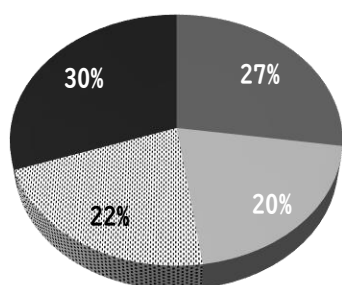
大阪狭山市内の小学校6年生を対象に「睡眠」についてアンケートを実施したところ、以下のような結果となりました。

市内7校



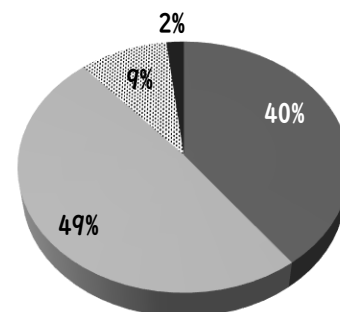
- 夜10時より前 (夜9時59分まで)
- ▨ 夜10時～10時29分
- 夜10時30分～10時59分
- 夜11時以降

東小



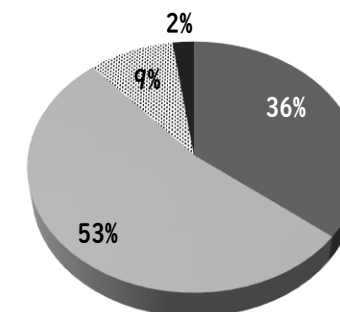
- 夜10時より前 (夜9時59分まで)
- ▨ 夜10時～10時29分
- ▨ 夜10時30分～10時59分
- 夜11時以降

市内7校



- しっかりねむれた
- ▨ まあまあねむれた
- ▨ あまりねむれなかった
- ぜんぜんねむれなかった

東小

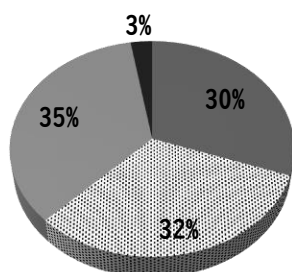


- しっかりねむれた
- ▨ まあまあねむれた
- ▨ あまりねむれなかった
- ぜんぜんねむれなかった

夜 何時にねますか (ふとんに入った時間)

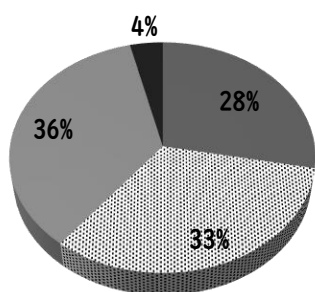
よくねむれましたか

市内7校



- めざまし時計なしで起きる
- ▨ めざまし時計でじぶんで起きる
- おこしてもらって起きる
- なんども起こしてもらおうがねぼうしてしまう

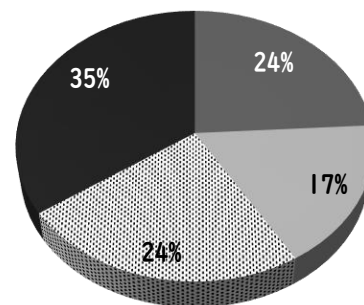
東小



- めざまし時計なしで起きる
- ▨ めざまし時計でじぶんで起きる
- おこしてもらって起きる
- なんども起こしてもらおうがねぼうしてしまう

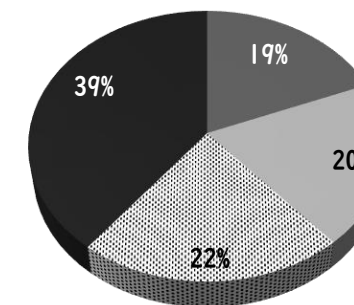
起き方について

市内7校



- ねる1時間30分以上前 または 使っていない
- ▨ ねる1時間～1時間29分前まで
- ▨ ねる30分～59分前まで
- ねる直前～29分前まで

東小



- ねる1時間30分以上前 または 使っていない
- ▨ ねる1時間～1時間29分前まで
- ▨ ねる30分～59分前まで
- ねる直前～29分前まで

スマホ、パソコン、タブレット、ゲームなどを使ったり、

見たりするのをやめたのは、ねる、どのくらい前ですか？