



令和4年10月19日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭

さわやかな天気が続き、秋も深まってきました。本を読んだり、音楽を聴いたり、運動をしたりと、いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。

しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節に気をつけて、自分なりの『〇〇の秋』を見つけて楽しみましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーでした。
どのくらい目に優しい生活をしていますか？

目に優しい生活はどっち？

次の3つの状況が、目に優しい生活かどうか考え、○か×で答えましょう。

- ① テレビは部屋の明かりを暗くして見る



× 暗い部屋で明るいものを見続けると、目が疲れてしまいます。テレビを見るときは、部屋を明るくして見るようにしましょう。

- ② タブレットは勉強に使う場合でも、1時間に10分ほど休けいする



○ スマホやタブレットを使うと、自分では気づかなくても目は疲れてしまいます。また、同じ姿勢をし続けるのも、体に良くありません。1時間使ったら10分休けいしましょう。

- ③ 寝る直前まで、スマホやテレビ、タブレットを見る



× 寝る直前までスマホなどを見ていると、画面の光の影響で、寝ようと思ってもなかなか眠れなかったり、眠りが浅くなったりします。寝る1時間前には電源を切りましょう。

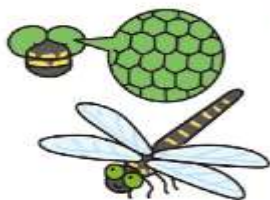
ちなみに、日中、外に出て遊ぶのも、目に優しい生活なんですよ！



どんなしくみ? 「目のふしぎ」

光る! ネコの目

暗いところでらんらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。

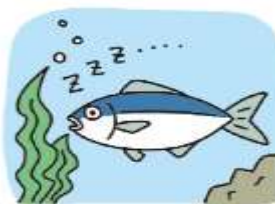


いっぱい! 昆虫の目

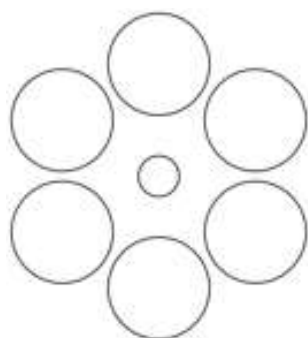
トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

閉じない? 魚の目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは? もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

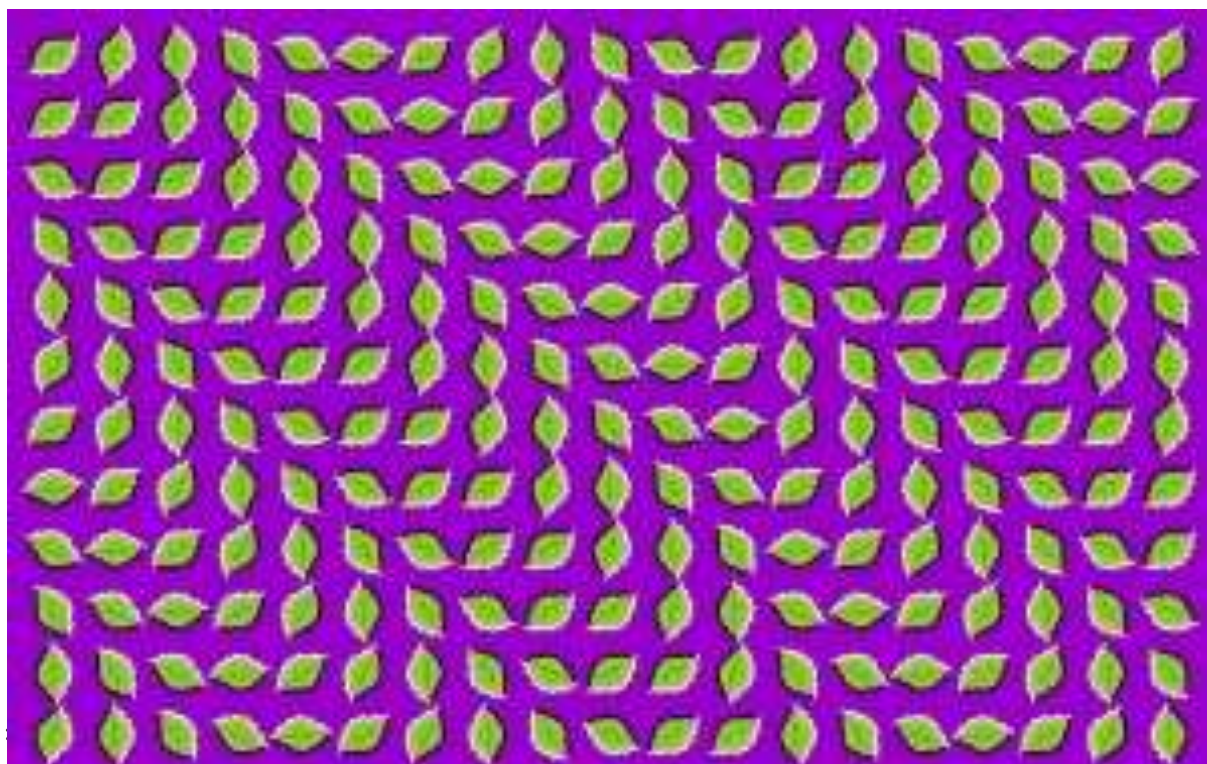
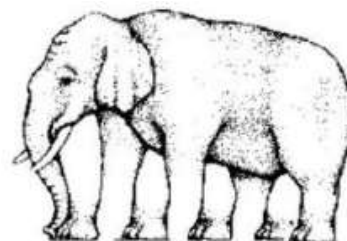


め さっかく 目の錯覚が面白い♪



象の足は何本?!

真ん中の○の大きさは
同じに見える?



あれ? 波うつっている? ほけんだよりを学校の
ホームページで見ると明らかに動いて見えるかも...

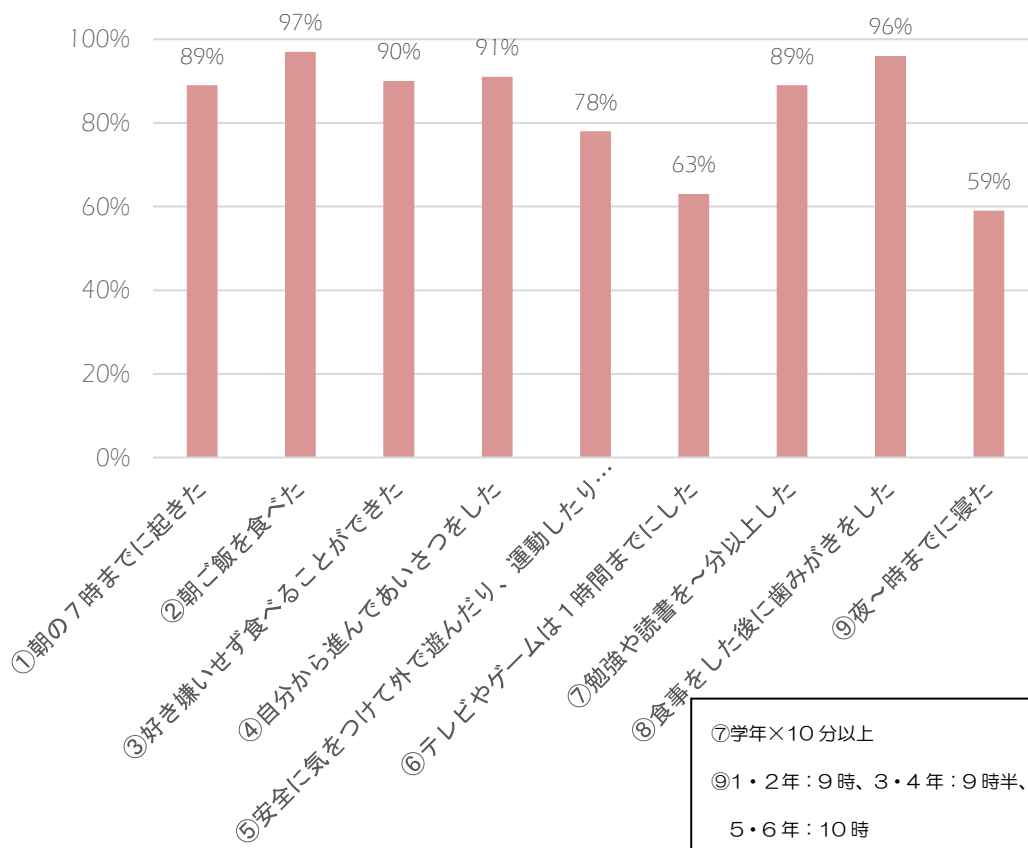
★ 電子メディアと上手に付きあうために

近年、電子メディアがどんどん普及しています。かつては、使用しなかった年齢の子供たちでも、今では、大人よりも多く使用している人もいます。このことが、今後、子供たちの未来にどう影響を与えていくのか…。今と、将来の健康を守るために、しっかり考えていく必要があります。

向台小学校で9月に行った**生活見直し週間**を行った結果、電子メディアを1日1時間以内にできたり、睡眠時間を十分とれたりした人は6割前後であることが分かりました。4・5・6年生には、9月の発育測定の際に、電子メディアと健康障害について保健指導を行いました。その際、メディアと上手に付きあうために自分でできることを一人一人考えています。ご家庭でも、ルールの確認をお願いします。



各質問に対する全学年合計の達成率

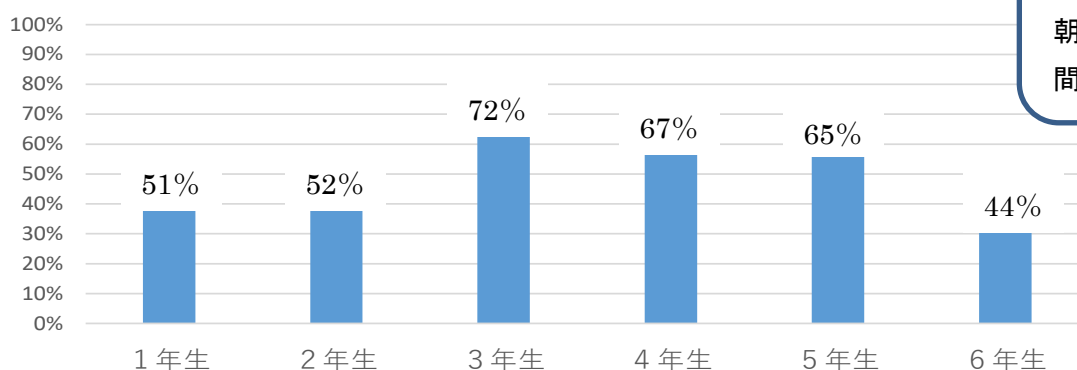


生活見直し週間の結果(9月)

就寝時間を早めたり、電子メディアの使用時間を短くしたりするためにはご家庭のご協力も必要です。保護者の方もお仕事があったり、子供たちも習い事や塾等があったりで、夜の時間が足りないのはよく分かります！でも、我が子の心身の健康のために、声かけをお願いします！

⑨寝る時間を守ることができた子が6割でした。学年ごとの内訳を見てみると・・・

⑨夜～時までに寝た（1・2年：9時、3・4年：9時半、5・6年：10時）



低学年は10時間、高学年は9時間睡眠時間が必要です。朝7時に起きるとして、この時間設定になっています。

★ 睡眠不足は心の不調に関係する？！

昨年度、市内小学校養護教諭が5年生児童を対象にアンケート調査を行った結果、睡眠不足を感じている児童は、睡眠不足を感じていない児童に比べて、「イライラする」「心配なことがある」と答える児童が多いことが分かりました。

その差は なんと3倍！！



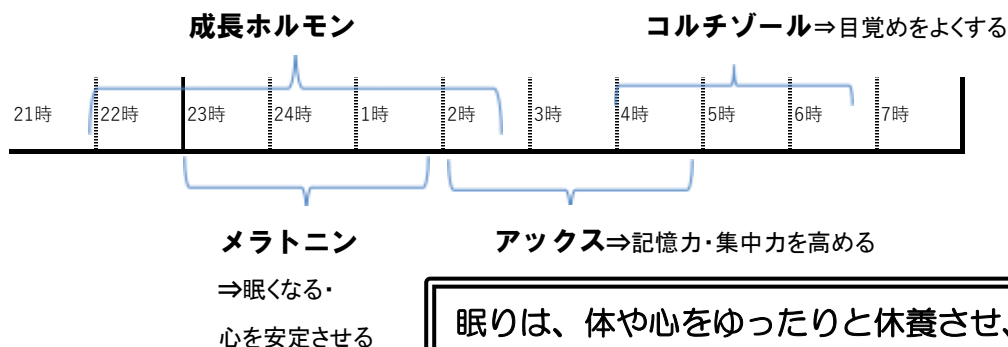
★ 寝る子は育つって本当？！

★ 睡眠のはたらき

- ①心と体を休ませる・・・・・・・・・・レム（浅い）睡眠とノンレム（深い）睡眠が組み合わさって心身の疲労を回復させます。
- ②体をつくり守る・・・・・・・・・・レム睡眠の時に分泌される成長ホルモンが骨や筋肉をつくり、免疫力を高めます。
- ③心を強くし頭をよくする・・・・・・学習したことの整理や記憶したことを保持します。知識が組み合わさって発展したり、能力が向上したり、記憶力を高めるホルモン、心の安定をはかるホルモンなどが分泌されます。



★ 睡眠中に様々なホルモンが分泌しやすい時間(熟睡時)



★ よい睡眠のため

眠りは、体や心をゆったりと休養させ、すみずみを点検してメンテナンス（機能の維持）をし、さらに心身の状態を向上させます。

①朝、太陽の光を浴びる 朝十分な光を浴びてから約 14 時間後にメラトニンの分泌が盛んになる ⇒7 時から光を浴びていると夜 9 時に自然に眠くなる。

②眠る前にリラックスする スマホやインターネット、テレビは見ない。
ゲームもしない。脳が興奮して寝つきが悪くなる。

③同じ時間に起きる 朝は 7 時に起きる。体のリズムを作る。



メラトニンとは？ 脳の中で分泌されるホルモンで、全身の副交感神経を優位にして眠りモードにします。メラトニンを増やすには、良質なたんぱく質に含まれる必須アミノ酸“トリプトファン”が不可欠！豆や豆製品、牛乳、ナッツ類、肉類、アボカド、バナナ等がお勧めです。