

冬休んだより2月

令和6年2月22日
 富ヶ丘小学校保健室
 第7号
 家のひとと読みましょう

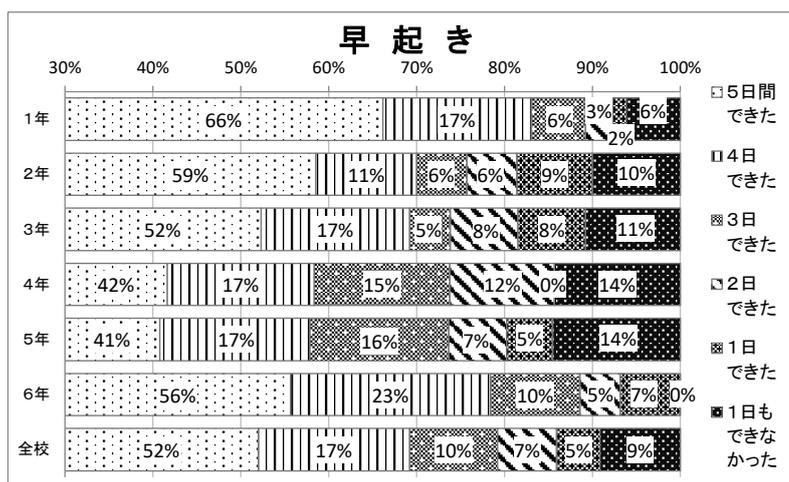
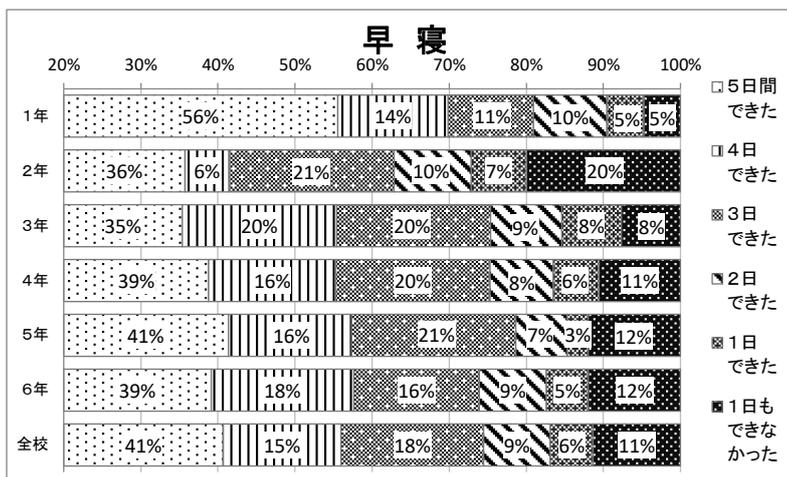
第2回生活リズムチェックの結果

冬休み明けの生活リズムを整え、元気に学校生活を送る準備をすることを目的として、「生活リズムチェック」を、1月10日(水)から1月16日(火)までの、平日5日間に実施しました。本号では、夏休み明けに行った第1回の結果と比較して分かったこと、裏面には、「睡眠不足がもたらす影響」についてまとめました。



① 早寝について(低学年21時, 中学年21時半, 高学年22時まで)に就寝)

第1回の結果と比較すると、「5日間、早寝ができた」という人の割合は、全校で約8%減っていました。特に、2年生では約10%、3年生では約14%減っていて、夏休み明けの頃より夜更かしをしてしまいがちな人が多かったようです。また、「1日もできなかった」という人は、全校で約11%で、10人に1人くらいの割合でした。その中でも2年生は約20%と、5人に1人の割合でした。早寝は、規則正しい生活リズムの“基本”になります。4月に進級してから約9か月経ち、少しずつ、気の緩みが出てきたのかもしれません。



② 早起きについて(6時半までに起床)

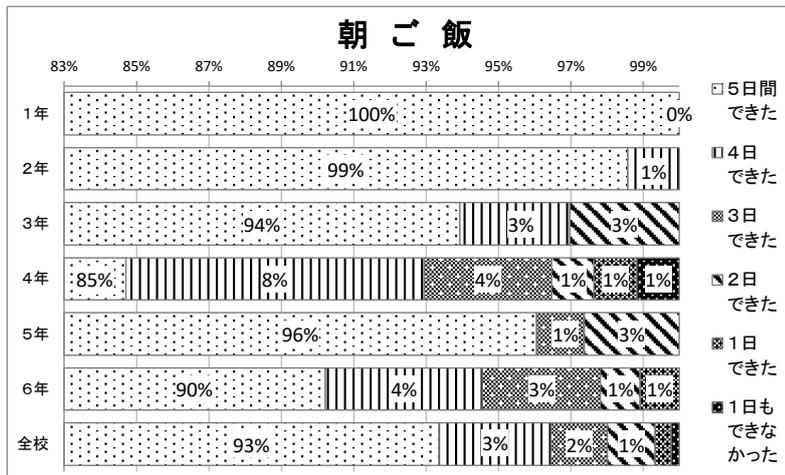
早寝と同様、「5日間、早起きができた」という人の割合も、全校で約7%減っていました。寒さの厳しい時期だったので、なかなか起きられないという人も多かったのかもしれません。特に6年生では約14%、4年生では約16%減っていました。また、「1日もできなかった」という人は、全校で約9%、2～5年生では、10%を超えていました。

③ 朝ご飯について

ほとんどの児童がしっかりと朝ご飯を食べて登校していました。しかし、毎日食べてきているかは、

学年によってばらつきがみられました。特に4年生には、毎日食べていなかった人もいたようです。授業に集中して取り組むためにも、朝ご飯は欠かせません。

朝ご飯を食べられなかった理由は、人それぞれだと思いますが、ご飯を食べる時間を十分に取るよう、早寝・早起きを心掛け、必ず食べてくるようにしましょう。



生活リズムチェックを実施して

子供たちの感想 (一部抜粋)



1・2年生

- テレビの時間を決めて、寝るようにしたい。
- 早寝の数が、前のリズムチェックの時より多かったので、頑張れたと思った。
- 9時までには寝るのが難しかった。
- 朝ご飯をいっぱい食べた。

3・4年生

- バランスのよい食事ができた。
- 生活習慣を見直そうと思った。
- 寝る前にスマホを見ないようにする。
- いつも眠い。早寝早起きを頑張りたい。

5・6年生

- 朝が寒くて、二度寝をしてしまった。
- 健康的な生活をしたい。
- 寝る時刻や、寝る前の習慣に気を付けたい。
- 早寝・早起きを頑張りたい。

集計をした先生方から (一部抜粋)

低学年

- 朝ご飯は、全員しっかり食べてきている。
- 早寝は、他の項目と比べてできなかった子が多い。
- 早起きが苦手な子がいる。

中学年

- バランスの良い朝食の子が多かった。
- 一方で、朝ご飯をとらない子も増えてきた。眠くてあまり食べられないこともあるようだ。
- リズムチェックをすることで、気を付けられた子がたくさんいると感じた。
- 早寝が苦手な子、早起きが苦手な子がいる。

高学年

- 寝る時間が整っていない子が多い。
- 習い事や塾などで、夜10時までには就寝できない子が多くなってきた。
- 早寝ができないので、早起きも難しいようだ。
- 朝食を食べない子には、必ず何かを口にして、登校するよう声掛けした。

睡眠不足から始まる、“睡眠負債”をご存じですか？

10月の保健便りでは、睡眠は身体だけでなく「脳」を休ませるという大切な役割があることや、ゲームやスマホなどの電子機器を使うのは、寝る2時間前までにやめるよう推奨されていることなどに触れました。今回は、「睡眠不足」がもたらす影響について、お伝えしたいと思います。

睡眠が足りないと、体がつらくて元気が出ないだけでなく、ぼーっとして思わぬ事故やけがに繋がったり、集中ができずに失敗やミスが増え、イライラして気持ちが落ち着かなかつたりします。また、眠っている間に脳の中では、傷付いた細胞を新しくしたり、記憶や感情の整理をしたりしているので、毎日しっかり睡眠をとることで、勉強でもスポーツでも、自分の持っている力を、十分に発揮できるようになります。

人間は、おおよそ24時間の「概日(がいじつ)リズム」によって、生きるために絶対に必要な機能が維持され、コントロールされています。その基盤となるのが、規則正しい睡眠です。

そのリズムが乱れると、心や体のバランスが崩れ、心身の不調に繋がります。夜更かしをした“その日”の「睡眠不足」とは違い、“毎日”の睡眠が足りず、取り戻せないくらいに積み上がった睡眠不足を抱えている状態を、“睡眠負債(ふさい)”と言うことがあります。

なんとなく落ち着かない、ささいなことで暴力を振るう、といった困り感の要因が、この睡眠負債であるケースも多いそうです。ひどい状態になると、記憶力ややる気の低下、強いだるさなどから、学校に通うことなどが難しくなる場合もあります。

子供の時期に睡眠が足りていないと、脳や体の発育発達も妨げられてしまいます。毎日を元気に過ごすためにも、健やかに成長していくためにも、睡眠がとても重要なのです。子供の頃の睡眠不足は、大人になってから取り戻したいと思っても、できません。睡眠が足りていないと思う人は、やりたいことと、やらなければならないことのバランスを考え、まずは、十分な睡眠時間を確保することを優先してみましょう。できる人は、睡眠の“質”にも目を向け、自分の生活習慣を見直してみてください。自分でできることから、始めてみましょう！

