

ほけんだより (臨時)

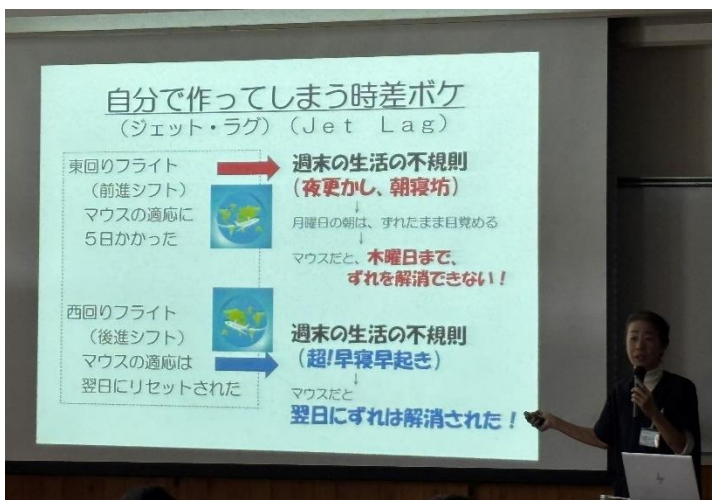
富来中学校 保健室 No. 9

令和6年12月24日



先日、小中合同学校保健委員会が行われました。富来中学校学校薬剤師 笠原友子先生から多くのことを教えて頂きました。生徒は自分の睡眠について振り返り、生活習慣について考えるよい機会になりました。以下、生徒の感想と講話の要点を紹介します。学校三師の皆様、PTA 役員の保護者の皆様、ご参加ありがとうございました。

『睡眠』について～小中学校で活躍できるように～



休日の夜ふかしが木曜日まで影響していると知り、驚きました。そして、自分が平日の午後に眠くなる理由も分かりました。これからは、1週間同じ時間に寝て起き、健康な体をつくっていかうと思いました。

病気は睡眠と大きく関係していることが分かりました。週末に夜ふかししても月曜日には生活リズムが整うと思っていたけど、それが木曜日まで解消されないと聞いて、驚きました。これから冬休みに入るので、早寝・早起きに気をつけたいと思います。

浅い眠りと深い眠りがあることが分かった。また、睡眠をしっかりとるために、野菜等の栄養をとります。また、先生がお話されていた「よく学び・よく寝て・よく動く」を心がけて生活しようと思います。このお話を家族にも伝えたいです。

一番驚いたのは「成長ホルモンは寝入りばなに出る」ということです。眠るときは、しっかり眠るために、「眠りの儀式」と「目覚めの儀式」を生活の中で生かしていきたいと思いました。



【自分で作ってしまう時差ボケ】

- 体内の生体リズム周期は1周期25時間になっている。朝、太陽の光を浴びるとメラトニンが分泌され、体内時計を24時間にしてくれる。
- 週末の生活の不規則（夜ふかし、朝寝坊）は、月曜日の朝にずれたまま目覚めてしまい、木曜日まで解消できない！？ 週末の夜ふかし、朝寝坊は一週間のほとんどに影響する。

【メラトニンとセロトニン】

- メラトニンは、睡眠リズムを調整するホルモン。タンパク質（肉、魚、たまご等）を多くとると分泌 UP！
- セロトニンは、精神を安定させるホルモン。体を動かす、よく噛むと分泌 UP！

裏面もあります



【眠りの儀式】

- 1 家族に「おやすみなさい」のごあいさつ
- 2 パジャマに着替えて。
- 3 歯磨きをして。
- 4 電気を消して、真っ暗に。
- 5 寝る前にスマホは見ない。



【目覚めの儀式】

- 1 家族に「おはよう」のごあいさつ
- 2 休みの日でも、パジャマを着替えて。
- 3 まず、歯磨きを。睡眠中に口中細菌数が肛門並みに増殖している
- 4 カーテンをあげましょう。「脳に光の刺激を！」睡眠ホルモンのスイッチON！！
- 5 新聞を読む

富来小中学校の現状と課題～震災後の環境の変化にともなう体と心のケアについて～

保健室からは、上記のテーマについてお話させて頂きました。
悩んだとき、心配なことがあるときは、無理をせず信頼できる人に話してみましょう。

小中学校共通の課題は…

- ① ストレスにうまく対応できず、体調不良として訴える児童生徒が多い。
- ② 質のいい睡眠がとれていない、睡眠時間が短い児童生徒が多い。



【保護者の方へ】

こんなときはどうするの？

参考：支援者のための災害後のこころのケアハンドブックより

- 小さい子どものように甘える
ふだんと同じ接し方でよい。少し時間を割いて相手をする。
- 震災時に食べていた物が食べられなくなった等
言葉をかけながら見守る。
- 災害の話をくりかえす
子どもの気持ちを受け止める。



心の傷は、人によって回復するペースがちがうよ。

ひとりで抱え込まず
自分の気持ちを話してみよう

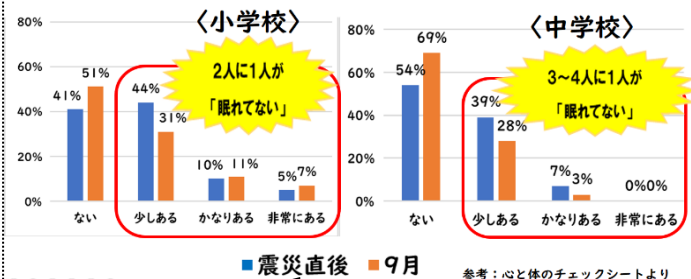


人と話す時間があっても自分の気持ちを受け止めてもらえないと感じたり、こんなふうを感じているのは自分だけなのではないかと、気持ちを言葉にできなかつたりすることもあるかもしれません。

ストレス反応は
自然なことだよ



ねむれなかったり、途中で目が覚めたりする



自宅等の環境の変化にともない「眠れなかったり、途中で目が覚めたりする」と訴える人が小中学生とも多かったです。

今も余震がある中で、揺れて怖い思いをしている人がいるかもしれません。しかし、「眠れない」というストレス反応は、震災後は自然なことです。今後、この反応は徐々に治まっていくと考えられます。

カラー版は、HPからご覧になれます。