



令和8年 10月1日
藤小学校保健室
No. 6

保護者・児童の皆さん一緒にお読みください。

★早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき・朝うんちで健康アツ！★

10月は運動会がありますね。練習で体を動かす機会が増えるので疲れをためないためにも、まずはたっぷり睡眠で疲労回復を。そして朝ごはんでエネルギー補給♪歯みがきでばいきんバイバイ☆仕上げは朝うんちで腸元気！免疫力アップ！体のメンテナンスがうまくいけば、さらにパワーアップした心と体で元気いっぱい運動会にできますよ。応援しています！



しっかり体をほぐしておこう



★成長期の心と体の健康のために すいみん時間を確保しよう★

朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける日本人は世界と比較して睡眠が不足しており、健康への影響が懸念されています。個人差等をふまえて、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し心身の健康を守るため、生活習慣や睡眠環境などを見直し『睡眠時間』と『睡眠休養感』のいずれも確保することが重要です。

(健康づくりのための睡眠ガイド2023より)

★「早く寝ることは、自分の体を大切にしている」ということ。★



寝る子は育つ
「すいみん時間」とすいみんの質」
両方が大切。

●睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって病気

●睡眠不足は充電不足 ・ こどもの睡眠時間の目安（小学生9～12時間）

スマホやゲーム、タブレットなど電子機器の使用、習い事などの活動量の増加、大人の生活リズムの影響などで睡眠時間を減らしている実態があります。夜9時に寝て6時に起きると9時間の睡眠時間です。高学年で少なくとも9時間が望ましいとすると、低学年ではもう少し早く寝る必要があります。どうしたら睡眠時間を確保できるか家族で相談してみましょう。

め つか 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



目にやさしい生活のポイント

- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのぼすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

●昼間は体を動かし、朝は同じ時間に起きて、朝ごはんですイッチオン

朝ごはんを光を浴びることで体が目覚め、体内時計の調節をしています。日中に光を浴びて活動するとセロトニン（幸せホルモン）が分泌され、メラトニン（睡眠ホルモン）を生成し、質の良い眠りの準備ができます。また、休日と平日で起きる時間に差があると「社会的時差ぼけ」状態になり、眠気や集中力の低下、体調不良など健康面にも影響し、生活の質も下がります。休日も平日と同じくらいに起きましょう。

●成長ホルモンは健康なからだをつくります

寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌されます。疲労回復、骨を伸ばす、筋肉をふやす、新陳代謝を盛んにするなどの働きがあります。十分睡眠をとると、免疫力も高まり病気の予防になります。

●お風呂で体を温め、寝る1時間前にはゲームをやめよう

体が温まった後に1時間程度で体温が下がってきますが、その時に眠りにつくとスムーズな眠りにつながります。睡眠を促すホルモン「メラトニン」は光に弱いので、寝る1時間前にはタブレットやゲームなどの光から離れて眠る準備をしましょう。

