

# ほけんだより

令和8年1月9日  
出雲崎小学校  
保健室



## ハッピーライフウィーク 1/16(金)~23(金)

今年度3回目のハッピーライフウィークを実施します。昨年9月(第2回)の結果を全体で見ると、6月に比べてほとんど全ての項目で達成できた子供の割合が下がりました。「自分で早起き」「お手伝い」「決めた時間にメディアを止める」ができた子供はそれぞれ約6割。「家庭学習(学年×10分以上)」ができた子供は5割でした。(8日間のうち5日できた場合を「できた」とした。)

保護者の皆さん、日々大変ご多用と思いますが、**お子さんと目標を共有し、「どう改善していくか」(改善方法)を子供自身が決めて進んで行動できるようサポートを**お願いします。



### ☆家族みんなで良い睡眠を取りましょう

#### <心身の機能回復および成長に必要な睡眠時間>

成人の場合は6~8時間と考えられています。季節によっても変動します。睡眠の脳波を用いて調べた研究で、冬季は10~40分程睡眠が長くなることが示されています。

子どもの場合、睡眠は脳や身体を発達させるという大切な役割があります。小学生で9~12時間、中学・高校生で8~10時間が推奨されています。(厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド」)

#### <大人の睡眠が足りてない>

親が夜型だと子供も同じ傾向になりやすいという調査結果が報告されています。成人で睡眠が不足している(1日の平均睡眠時間が6時間未満)人の割合は、男性37%、女性40%。特に**40~50代が不足傾向**にあります。(国民健康・栄養調査)

睡眠不足の影響として、心身の不調、注意力・判断力の低下、作業パフォー

マンスの低下、生活習慣病の発症リスクが高くなること等が指摘されています。

まずは、保護者の皆さんが睡眠を大切にしてください。

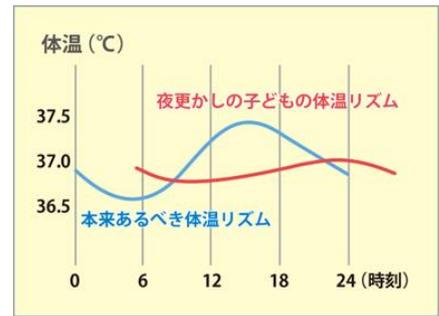


睡眠不足の子供の様子



## ☆子供に夜更かしをさせないためにできること

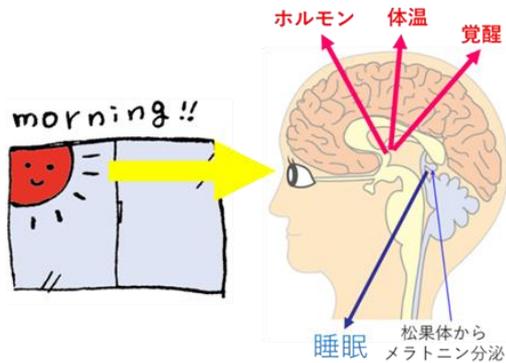
- 親が先に寝る姿勢を見せる  
家ごと寝る雰囲気をつくる  
「寝なさい」と声をかけるより効果的
- 夜の刺激を減らす  
スマホ・テレビは寝る1時間前にオフ  
照明を控え、部屋を落ち着いた雰囲気に
- 親が仕事で帰宅が遅い時は静かに会う  
「夜は静かに」  
「翌朝ゆっくり関わる / 一緒に朝食をとるなど楽しい時間」をつくる
- 休日も平日とできるだけ同じ時間に起きて寝る  
**体内時計を狂わせない**



深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）の振幅がなく、ピークがわからない。体のリズムが取れなくなる。

### <体内時計>

私たちが生まれつき持っている約24時間周期の生体リズム。睡眠・覚醒、体温、ホルモン分泌などを調整し、健康を維持する仕組み。脳の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」に中枢があり、朝の光などでリセットされ24時間周期に同調する。生活習慣の乱れでずれると不調の原因となる。リセットするには、朝食をしっかり摂り、夜は早めに寝るなど規則正しい生活が重要。



からだは、朝自然に目覚め、日中活動すると、夜は自然に眠くなる。朝の光が目から脳の奥（視交叉上核）に届くと体内時計がリセットされる。

また、昼間光を浴びると、脳の後ろ（松果体）から、「メラトニン」という睡眠ホルモンが出る。「夜になると眠くなる」という体のリズムを作り出し、深い眠りをサポートしてくれる。

## ☆睡眠が整うと、子供は変わる

- 朝の機嫌が良くなる 朝食の食欲が出る
- 集中力・学習意欲が上がる
- 風邪をひきにくくなる / けがをしにくくなる
- 感情コントロールがしやすくなる

