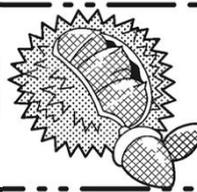




ほけんだより



平成29年10月12日
黒部市立
荻生小学校

<保護者の皆様へ>

10月5日（木）に、学校保健委員会を行いました。

富山県教育記念館の館長である、伏黒 昇先生を講師にお迎えし、全校で「睡眠」についてのお話を聞きました。

<伏黒先生の講演内容>

初めに、毎日しっかりと睡眠をとることによってどんなよいことがあるのかを、様々な資料や道具を活用して教えてくださいました。また、「①成長ホルモン②かたづけ③しあわせホルモン」の3つのポイントに絞り、睡眠をしっかりとることによって起こる変化を詳しく説明していただきました。



①成長ホルモン

睡眠をとることで、成長ホルモンが十分に働き、体や心の成長を促進してくれる。

②かたづけ

睡眠をしっかりとらないと頭の中で1日の出来事が整理整頓されないまま次の日を迎えてしまう。そのため、授業に集中できず、学んだことを脳に定着できなくなってしまふ。睡眠をとると、バラバラになった色画用紙を整理するように、毎日学校で学んだことや、休み時間に友達と遊んだことなど、1日の出来事が脳で整理整頓される。

③しあわせホルモン

人間の体内時計は24時間ではないため、毎日時間がずれてくる。しかし、朝日を浴びることにより、体内のリズムを整えることができる。また、たくさん睡眠をとると、一日中しあわせホルモンのシャワーがでて、心も体も幸せでいられる。



睡眠の他に、食べ物のブドウ糖は食事摂取の2時間後（＝1時間目が始まる時間）にエネルギーになるため、朝起きて朝食をとることはとても大切であることを教えていただきました。また、体内時計を整えるためには、ラジオ体操がとても効率がよいため、毎日続けるといいそうです。



伏黒先生からの保護者向けのプリントに、「休日は子供をゆっくり寝かせたい」という質問に対し、「親心がかえって仇になるため、体内時計をリセットする朝のチャンスを逃してほしくない。寝だめはできない」と書いてありました。子供の成長や生活リズムのためにも、早寝・早起きに家族で取り組んでいただきたいと思います。

