



❀ 睡眠についてミニ保健指導パート2を行いました ❀

御前崎市内の小学校で、冬休み明けに睡眠についてのミニ保健指導を行いました。市内の同じ学年の子どもたちが同じ教材を使って勉強しています。内容は各学年に合わせたものになっているので、違う学年の友達とどんなことを勉強したか伝え合うと、より深く睡眠について知ることができますね。

より詳しい内容はこちらからチェックできます！！→→→



<p>1年生 脳のいちにち</p> <p>脳の一日っていそがしい！かんがえて、かんじて、おぼえて、かいて、はしって、もって…。一日中がんばっている脳は、夜しっかり休ませてあげないと…。大事な脳のことを学びました。</p> 	<p>2年生 ぐっすりねむるひみつ</p> <p>本当は、夜ねむりたくても、よくねむれない大人が世の中にはいっぱいいるんだって！どうやったら、ぐっすりねむれるのかな？そのひみつを4つのクイズで考えました。</p> <p>ぐっすりねむるひみつは何だろう？</p> <p>ひみつ④ すいみんと🎵🎵🎵</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.40センチより大きい音はねむれなくなる。 2.ねる前にさくらへんかの少ない音楽、音は小さくゆったりとした音楽。どんな感じかな？ 
<p>3年生 よいすいみん</p> <p>とっていますか？</p> <p>あなたのすいみんは良いすいみん？！悪いすいみん？7つの条件で確かめてみよう。ゲームや動画の影響も学びました。</p> <p>よいすいみんの7つのじょうけん</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 9～10時間 ねむる ② 9時に ねむる ③ ねている中で あまり起きない ④ 夢中に ねむたくなる → ねる前のサイン！ ⑤ 毎日 同じくらいの時間に ねている ⑥ 休日の朝の目覚めが 1時間以上 起きなくて ねむらない → ねむってしまったら、すいみんが 足りていない！ ⑦ 毎日 同じくらいの時間に 起床をする 	<p>4年生 よいすいみんのために</p> <p>できること</p> <p>ねている時の音や光、温度湿度を気にしたことがありますか？図書館くらい静かならよくねむれる？睡眠環境について学びました。</p> <p>すいみんの環境を整えよう！</p> <p>🌡️ 🌬️ 🛏️ 🎵 🌞</p> <p>温度 湿度 ふとん 音 光</p>
<p>5年生 脳のすいみん</p> <p>ねている間も脳って働いているんだって！どうすれば勉強したことがちゃんと記憶に残るんだろう？ぐっすりねむるための方法を学びました。</p> <p>レムすいみん</p> <p>記憶の整理をする</p> <p>学習したことを覚える</p> <p>脳は起きている浅いねむり</p> <p>・単なる ・1日1回は必要になる ・深いねむり</p>	<p>6年生 中学生になるあなたへ パート2</p> <p>12～16歳に訪れるビックチャンス。脳が爆発的に発達する時期が来るよ！そのチャンスをお逃さず成長をつかむには何が必要か学びました。</p> <p>理由その1</p> <p>12～16歳は脳の神経細胞(ニューロン)が爆発的に増える時期だから</p> 

コロナ時代、なぜ規則正しい生活が大事ななの？

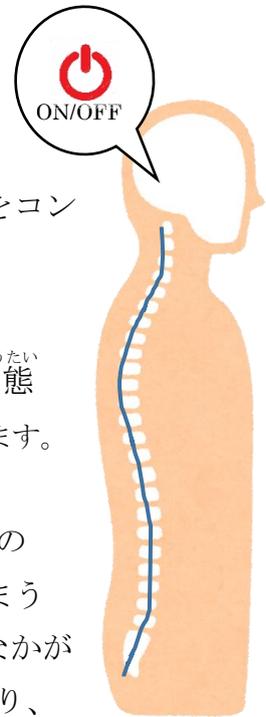
① 免疫力を高めるため

めんえきりよく たか
めんえきりよく びょうき たいこう ちから
・免疫力・・・病気に対抗する力

② 自律神経を整えるため



じりつしんけい
自律神経ってなあに？



せぼね なか とお からだ やす かつどう
背骨の中を通過して、身体の「休む」「活動する」をコントロールし、体や心のバランスをとってくれます。

やす
休むとは・・・睡眠 休養 食事など リラックスしている状態

かつどう
活動とは・・・勉強 運動 仕事など 緊張、集中している状態

※ゲームや動画は脳が興奮状態なので、活動（緊張・集中）に含まれます。

じりつしんけい ととの
自律神経が整っていないと、コロナ禍のストレス（ニュースや生活の
へんか ほか ひと
変化、他の人のストレス）を強く受けてしまい、調子が悪くなってしまう



ことがあります。具体的には、頭が痛くなったり、おなか
いた
が痛くなったり、気持ち悪くなったり、ねむれなくなったり、
イライラしたり、ふつうの元気（げんき）がなくなってしまうたり、不安（ふあん）
になったりしやすくなります。

きそくただ せいかつ じりつしんけい 規則正しい生活と自律神経の関係

「休む」時と「活動する」時で自律神経のスイッチは入れ替わります。
これが毎日規則正しく行われていることで、自律神経が整います。毎日
バラバラだったり、どちらかが多すぎたりすると、休みたい時に緊張、
しゅうちゅうじょうたい
集中状態になったり、活動したいときに集中、緊張できなかつたりします。



すいみん みだ じりつしんけい ととの 睡眠で、乱れた自律神経を整えよう

☆十分な睡眠時間をとること（低学年は10時間、高学年は9時間）

☆毎日同じ時間に寝て起きること（休日に前後しても1時間以内にする）

☆朝起きたら、朝日を浴びること（この効果は夜、寝る時まで続きます）

大人も子どもも毎日続けることで自律神経が整います。

ひと
人によっては、もともと睡眠が整いにくいことがあります。あまり
ねむ
眠れないようなら、無理をせず、自分のリズムで眠りましょう。また、
しょうにか いしゃ そうだん
小児科のお医者さんに相談することもできます。

