

ほけんだよい

令和7年 9月 9日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



ひるま 昼間はまだまだ暑い日が続きますが、あさゆう 朝夕には涼しい風が感じられ
るようになってきました。よる 夜にはとても美しい月を見ることができます。
あき 秋の夜長、テレビやスマホ、ゲームから離れてゆったりとした時間
をすごしてみませんか。



学校保健委員会が開催されました

「学校保健委員会」とは、七小の子供たちが健康で元気に過ごすために、どうしたらよいかを先生や、お医者さん、おうちの人、地域の人
が話し合う会議のことです。今年は「睡眠」がテーマでした。



東京科学大学リベラルアーツ研究教育院の駒田 陽子先生に睡眠について教えてもらいながら、良い睡眠をとるにはどうしたら良いのか、子供たちの体内時計をしっかりと動かすコツなどについて考えました。

駒田先生のスライド資料「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

***小学生は9～12時間眠る必要があります。と、いうことは何時に布団に入りますか？**

こどもの睡眠時間の目安

- 米国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています⁵⁾。これは、睡眠時間に関する疫学調査や生理研究に基づき、主要な睡眠研究者が各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています（図2）。
- 夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することを推奨します。



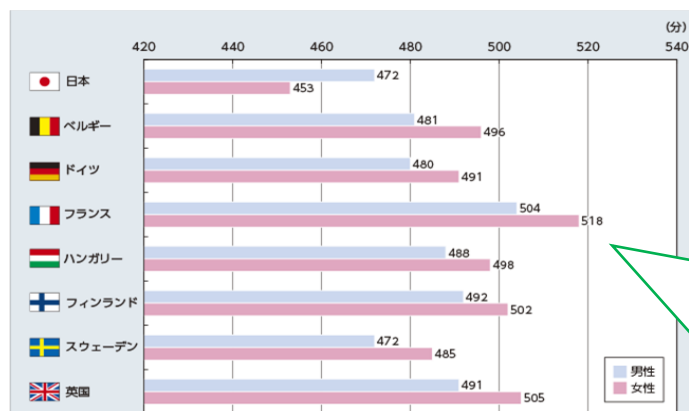
9月の計測&保健指導の様子

計測前にはいつも保健に関するお話をしています。今回はメディアコントロールと、睡眠についてお話ししました。その時の様子を少しご紹介します。



5・6年生は良い睡眠をとるためのメディアコントロールについて話をしました。成長するにつれてメディアを使う時間がどんどん増えていきます。自分でコントロールできるように制限アプリやおうちの人のルールづくりについても話しました。

1・2年生は、良い睡眠をとるために、脳にたくさんのセロトニンマンを増やして夜更かしマンを退治する紙芝居を見ました。セロトニンマンを増やすために、夜9時には眠るようみんなで約束しました。



3・4年生、けやき学級では睡眠について学習しました。日本は世界で一番寝ていない?! 国かもしれません。自分で意識してたっぷり眠れるよう生活を工夫しましょう。

9月の保健目標 けがの予防につとめよう

おうちの方へ



- ・夏休み中に事故やけが等でお知らせしておきたいことがございましたら学級担任か、保健室までご連絡ください。
- ・9月の計測後、健康カードを配布しています。押印してすみやかに返却してください。
- ・記事にありますように、睡眠やメディアコントロールについて取り組んでいます。おうちの人の協力が不可欠です。ぜひお子さんとメディアの使い方、就寝時間について話題にしていきたいです。学校保健委員会での睡眠に関する講話を視聴されたい方は、保健室までお問い合わせください。