

テーマ『メディアと睡眠 ～寝る前1時間 ぐっすり大作戦～』

10月21日（金）に、学校保健委員会が開催されました。今年度も講師にスクールカウンセラーの吉留薫先生をお迎えし、寝る前のメディア使用が睡眠に与える影響についてお話をうかがいました。

小学生の睡眠時間は何時間あれば十分か知っていますか？

9時間～12時間必要だといわれています。

稲子小のみなさんは、8～9時間の睡眠を取れている人が多いです。しかし、しっかり睡眠時間を確保していても、眠りが浅く夜中に起きてしまったり、夜更かしをして次の日のお昼近くに起きたりしてしまったりは、よい睡眠とは言えません。

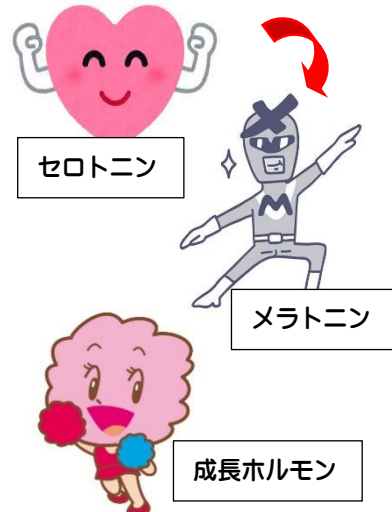


良質な睡眠ためには？

脳から出るホルモンが関係しています。

- ①セロトニン…昼間、外で汗をかくくらい体をたくさん動かした時に
出るホルモンです。
- ②メラトニン…夜になると、昼間に出たセロトニンがメラトニンに変
化します。メラトニンは眠りをさそうホルモンです。こ
のホルモンがたくさん出るとぐっすり眠ることができます。
- ③成長ホルモン…身長を伸ばしたり、集中力を高めたり、免疫を高め
たりするホルモンです。深い眠りのときにたくさん
分泌されます。

休み時間や放課後など、外に出ずにゲームなどをして遊んでいると、セロトニンがあまり分泌されません。すると、メラトニンも少なくなってしまうため、夜になっても眠くならなくなってしまう。



寝る前にメディアを使うとどうなるの？

メディア（テレビ、スマホ、パソコン、ゲーム機、タブレットなど）の画面の光は、太陽と同じくらい強い光です。そんな強い光を寝る直前に見ていると、メラトニンによって体が眠くなっているのに、脳が「太陽がでている！朝だ！」と思ってしまいます。すると、脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしてしまいます。特に、画面を間近で見るスマホは要注意です。また、ゲームは脳が興奮しやすく、1時間ゲームをしたら、脳の興奮が収まるのに1時間必要です。よって、ゲームをしてすぐに寝ると、寝付きが悪かったり眠りが浅くなったりします。脳をリラックスさせる時間も考慮して、ゲームの使用時間を決めるといいですね。

みんなのぐっすり大作戦を紹介

寝る前の1時間、どんなことをして過ごそうか、考えました。

- ・折り紙やトランプで遊ぶ（多数）
- ・本を読む、読み聞かせをしてもらう（多数）
- ・ストレッチ
- ・ごろごろする
- ・家族と会話
- ・歌を歌う
- ・歯みがき
- ・明日の支度や寝る準備
- ・お絵かき
- ・勉強する、宿題をみってもらう
- ・お風呂に入る
- ・妹と遊ぶ
- ・踊る、運動する



など、他にもたくさんありました！

～活動の様子～



始めの言葉
アクティブ委員さん

自分の考えた作戦を
発表しました。



おうちの人からもアドバイスを
もらって、寝る前の過ごし方を考
えました。ご協力ありがとうございました。

～児童の感想～

○外で遊ぶことや体育は大事なことでわかりました。メディアの光は、お日さまの光とおんなじだとしてびっくりしました。（2年生）

○外でたくさん遊ばないと、成長ホルモンが出ないということが分かった。あと、ねる前にゲームやテレビを見てはいけないということが分かった。（4年生）

○テレビやスマホなどの画面の明かりは、ブルーライトといって、ねる前に見てしまうと脳が朝だと思って起きてしまうということが分かった。これから、ねる前の1時間は、テレビやスマホを見ずに読書などをして過ごしたいです。（6年生）

保護者の皆様へ

お忙しい中、ご参観くださりありがとうございました。また、ワークシートのコメントもご協力ありがとうございました。質のよい睡眠の大切さやメディアの使い方など、学校で今後も継続して指導していきたいと思っております。ご家庭でもご指導の程、よろしくお願いいたします。