

# 学校保健委員会だより

平成30年12月25日 八郎潟小学校・八郎潟中学校



12月19日に、八郎潟中学校を会場として、小・中合同学校保健委員会を開催しました。学校歯科医(中学校)の児玉亮先生、学校薬剤師の佐藤美津子先生をはじめ、町の職員の方、PTA 役員の保護者の方、小・中の学校職員と、今回は中学校に来てくださっているスクールカウンセラーの戸嶋愛先生にも出席していただき、27名の出席者で、「児童生徒の生活習慣について」というテーマについて協議をしましたので、報告します。

## 今年度の取組について

小・中で行った「すっきり強調週間」の結果を説明し、その後小学校で実施した保健指導の様子や、保健安全に関する行事、活動などについて報告しました。



「“すっきり”目が覚めめない」という児童生徒が多く見られる！」

①身体測定時のミニ保健指導

9月身体測定健康についてのミニ講座

「生活習慣」について見直してみよう！

みんなは「すっきり」できているかな？

6年2組の「すっきり」強調週間チェックカードどんな結果だったでしょうか？

「すっきり」生活できましたか？

小中合同で行っている「すっきり」強調週間の結果から、自分の生活習慣をふりかえる時間としました。

子供たちの睡眠時間について課題が見られるという実態から、今回はスクールカウンセラーの先生にお話をうかがいました。主な内容について紹介します。

## 「睡眠不足が子どもに与える影響」 スクールカウンセラー 戸嶋 愛 先生

- 睡眠は、身体を休めるだけでなく、知的活動を支える大脳も休ませることになる。特に心身ともに発達過程にある子どもたちにとって、睡眠は何より重要なこと。



### ●子どもに必要な睡眠時間

望ましい睡眠時間は、8時間～10時間未満。

小学生では 9～10時間

中学生では 8～9時間

(10時間以上の睡眠でも学力が上がらない)

→

しかし、実際の子どもの睡眠時間は、

小学生 8時間41分

中学生 7時間46分



日本の子どもの睡眠時間は理想より短い！

(総務省社会生活基本調査2011)

### ●睡眠不足による主な弊害

- ①肥満になりやすい…血流が滞り、基礎代謝が低下。エネルギー消費が少ない太りやすい体質になる可能性が高くなる。睡眠不足は、食欲を抑制するホルモンを減少させて、食欲を増進させることが知られている。
- ②イライラしてキレやすくなる…情動をコントロールしている大脳の領域が特に影響を受けやすい。
- ③疲れやすい
- ④集中力、注意力が散漫になる
- ⑤成長ホルモンの分泌が減少する…筋肉や骨の発達が妨げられ、身長が伸びなくなったり、抵抗力が落ちる。

- 学力と睡眠不足の影響…不規則で遅い就寝や起床が学校の成績の低さと関係していることが指摘されている。8時間の睡眠が必要な子どもが6時間しか眠らなかった場合は、2時間不足。その2時間の睡眠不足は、お酒を飲んでほろ酔いの時と同じくらいの脳の働きになる。



☆脳は、記憶したことを睡眠中に整理して定着させるが、睡眠不足では、勉強したことが記憶として定着しにくくなる。だから、睡眠を削ってテスト勉強をしたり、徹夜で受験勉強をするというのは本末転倒。睡眠は、集中力を高めて活動するためには、絶対に必要な条件。

- 寝る2時間前にやってはいけないこと・・・①食事 ②飲酒 ③激しい運動 ④熱い風呂
- ⑤ゲームや映画など視覚系娯楽
- ⑥スマホ・パソコン・テレビなど光る物を見る
- ⑦コンビニや会社など明るい場所で過ごす

夜に副交感神経に切り替えるためには、クールダウンの時間が必要。

**☆休日の過ごし方も大事!!** 土日はゆっくり休みたいところだけれど・・・普段の起床時刻からプラスするのは**2時間まで**。休日と平日で2時間以内の時間差であれば、睡眠覚醒リズムにそれほど大きな影響がない。生理学的に「寝だめ」はできない。一日の疲れは一日のうちに解消し、週末にたっぷり眠ることよりも、普段睡眠不足にしないことの方が何倍も大切。

この後の意見交換では、保護者の方などから、現在流行っている通信ゲームが睡眠不足に影響していることや、スポ少で帰りが遅い場合の時間の使い方などについての話題が出ました。そして、ご家庭でもいろいろ気をつけていると思いますが、今回のような、睡眠の大切さのお話を広く伝えたり、みんなで一緒に取り組んでいくことが大事だという意見があり、今後の課題として対策を考えていかなければならないと思います。

### 指導助言



#### <学校歯科医(中学校) 児玉 亮 先生>

- ・現在、全国的に小・中学生のむし歯は1本。むし歯が1本あっただけで指導対象となる時代になったという認識を持ってもらいたい。
- ・むし歯ができた場合は、いくら歯みがきをしても進行を止めることはできない。
- ・かみ合わせの溝や、歯と歯の境目に毛先は届かないので、歯ブラシでの予防は無理。では、どうするか・・・



**☆一日の食事の回数を5回までにすること!!** (ここで言う食事というのは、炭水化物が入った食べ物や飲み物。食事と食事の間に食べるおやつもカウントする。食事のすぐ後にデザートとして食べる場合は、食事と一緒に1回とカウント)

理由は・・・食事をすると、口内が酸性になり、1回歯が溶けるが、食べ終わると唾液の関係で再石灰化して元に戻る。私たちはそれを何回も繰り返している。しかし、6回以上食べると、戻りきる前にまた酸性になるので、最終的に戻らなくなり、むし歯ができやすい。どんなに歯みがきをしてもむし歯になってしまう。

だから、むし歯の予防には、食事の管理が一番やりやすい。歯みがきを一生懸命やるよりも効果がある。

- ・むし歯が減ってきた大きな要因は、歯みがき剤にフッ素が入っていることだと言われている。フッ素は、食事で酸性になった時に、歯の脱灰(歯が溶けること)を遅らせることができる。ただし、フッ素は予防のために使うもので、一旦できたむし歯は治療しないとだめ。COの段階で止めなければならない。
- ・歯医者さんに定期的に行く目的は、歯みがきがうまいかどうか、管理してもらうこと。歯肉炎なども気づきにくいので、自分での管理は難しい。歯医者さんに行って、悪いところを指摘してもらうことが重要。



#### <学校薬剤師 佐藤美津子 先生>

- ・水分をとる量は夏よりも少なくなるが、乾燥するので、冬もなるべく水分をとるように。
- ・薬に関することとして、粉や錠剤が飲めない人もいると思うが、飲めないからと言って飲まないケースもあったので、そのような場合には、遠慮せずにお医者さんに話をし、飲めるような薬を処方してもらうようにしてほしい。