

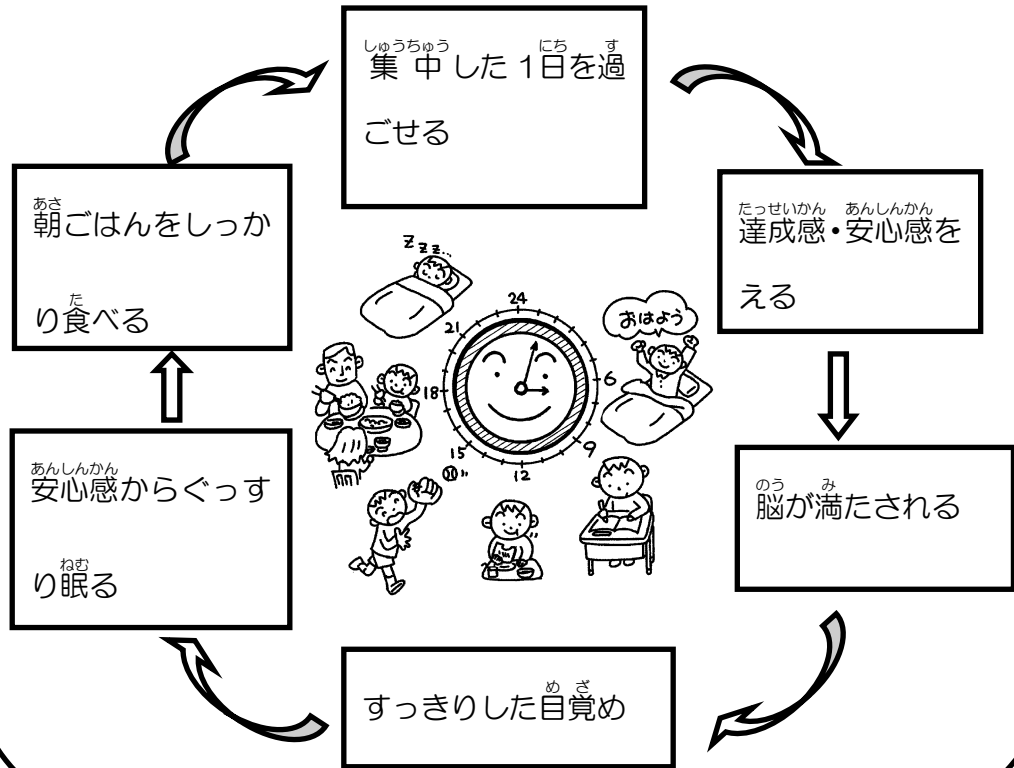


平成30年6月② 大阪市立十三小学校 保健室

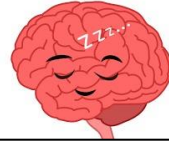
健康週間が終わりました。今回は、二日目に「親子学習デー」を開催し、ヨドネルのすいみんドクターKこと大阪市立大学の水野先生にお話を聞かせていただき、睡眠の大切さについてあらためて学習しました。水野先生は、子どもから大人の脳の研究をしている中で、睡眠の大切さに気づかれたそうです。「寝る」ことについて、ご家庭でぜひ話してほしいとおっしゃっていました。

おやこがくしゅう みずのせんせい
☆親子学習デー☆水野先生より☆

ポジティブサイクルを目指しましょう!



世界的な基準では、小学生の睡眠時間は9~12時間が理想とされています。小学生のみなさんは、脳がどんどん成長しているときです。疲れがたまると、脳を成長させる力も弱くなってしまいます。十三小学校のみなさんもしっかり睡眠をとりましょう!



睡眠は脳と体を

まも守ります!!

睡眠不足が続くと、こんな症状があらわれます。

○すぐ疲れる、持久力がなくなるなど、すべての活動がめんどろになる。

○自律神経の働きが低下し、ふらついたり頭痛などがおこる。

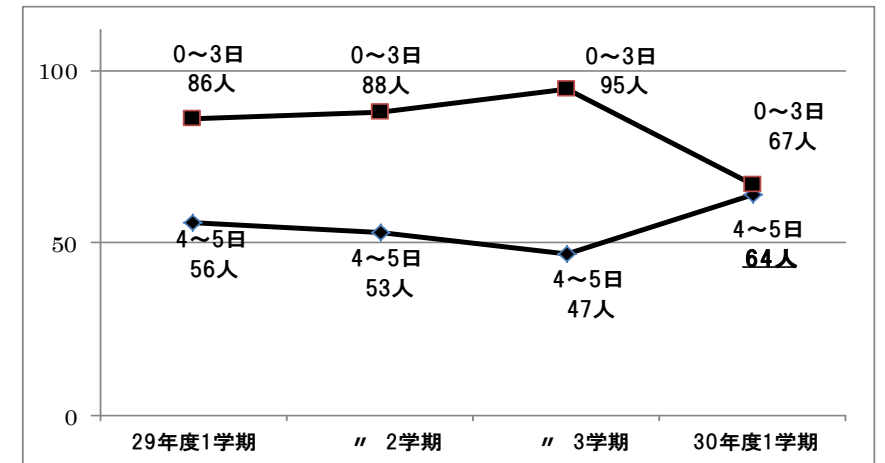
○ホルモンが出る時間がずれて、朝起きられない、元気が出るのは夕方からなど、不登校につながる。

○記憶する細胞が小さくなり、学習に影響する。

○気持ちをコントロールできず、イライラしたり注意力がなくなる。

けんこうしゅうかん すいみん けっか
<健康週間：睡眠の結果>

1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時にお布団に入れましたか? 健康週間の5日間のうち、4~5日間でできた人が、**64人**に増えました! 早く寝るために様々な工夫をされている様子を、おうちの方にもたくさん書いていただきました。



おうちの方より

- ☆仕事をしているので夕食が遅くなるが、準備中に弟とお風呂に入ってくれるようになった。
- ☆寝る前のタブレットは禁止にするとよく寝るようになった。
- ☆寝る前に家族で会話する時間を作った。

- テレビやゲーム、タブレット、スマホの時間を制限する
- お風呂に入る時刻を工夫する
- 繰り返し声掛けで子ども自身の意識を高める

この3点に関するご意見が多かったです。それぞれのご家庭の事情の中で、少しでも早く寝られるように心配りをされていることに感謝申し上げます。ご協力をありがとうございました。裏面にも一部のせています。ぜひご覧ください。

～おうちの方より～

1・2年生保護者

- 子どもと一緒に話して決めたタイムスケジュールにそって取り組み、声をかけたり自分から行動できたらほめたり、早く寝たら体が大きくなっていい事がある話をしたりして過ごしました。
- 本を読んで寝ること。
- なるべくテレビなどつけずに楽しく会話しながら寝る準備をしました。大成功！
- 8:30 までに歯みがきや明日の準備を終わらせるように心がけ、9:00 までに寝るようにしました。
- 声掛けしてテレビを切り上げたり、勉強も切り上げてお風呂に入れる。子どもだけ先にお風呂に入れる。でも親が帰宅後の数時間で寝るための作業をするだけでなく、一緒に〇〇したいが強いので、そこも大切にしたいから 9 時までには難しい時が。今後はママが少し早く帰る。早く寝れたときは、早く起きて朝と一緒に勉強ややりたいことをやれるようにしたい。
- お風呂に入った後は、テレビをつけずに寝る前に目に刺激を与えないようにした。
- 習い事などがあり 9 時までではなかなか難しいですが、9 時に近づくようにご飯やお風呂を早くするようにした。
- 夜遅くにゲームやタブレットをしないことを心がけました。
- 先日、親子学習デーで睡眠についてお話を聞き、早く寝ることの大切さを十分に理解しましたが、9 時に寝ることがかなり厳しく、9 時半から 10 時が今は定着しつつ、晩御飯が遅めなのでそこから見直し、その間にお風呂に入るなど改善する余地がまだありますので、引き続き気をつけたいです。
- 8時半までにお風呂に入れ、9時半までには寝室に入れ、電気を消して寝るようにしている。
- タご飯を早く食べる。その後だらだらしないこと。
- 帰ってすぐにお風呂に入る。
- 睡眠の話聞いてから、本人も意識したようで、9時の10分前にお布団に入り、部屋も暗くするとすぐに寝られるようになりました。以前は寝る前もタブレットをみてましたが、今月から全て禁止にするとよく寝るようになりました。
- 1年生の頃よりも自分で時計を意識して行動することが増え、早寝早起きできるようになっています。

3・4年生保護者

- テレビを見る時間を決めた。8時50分まで。
- ゲームの時間を決めたり、一度一緒に寝るようにしていました。
- 全て早めに終わらせるように声掛けしました。 ○ 早く寝るように何度も声をかけました。
- 時計をこまめに見て生活するように促しました。年齢が上がってきたこともあり、自分で生活を規則正しく過ごすことができていると思います。
- 仕事の都合で家に帰れるのが遅いので、ご飯の前にお風呂や準備を終わらせ、8時からの自由時間をしっかりつくるようにすると、9時になっても満足でお布団に入れるようになりました。
- できるだけ早く布団に入るように言いました。夜ご飯を食べる前にお風呂に入るなど、本人も早く寝るために時間を考えながら過ごしていました。これからも続けてほしいと思います。
- 学校から帰ったら早めに宿題を終えて、夕食、お風呂を 8:30 までにすませることで、早く寝られるようになりました。



- ヨドネルを学んだところだったので、ヨドネルを出してきて納得させたらわりとすんなり部屋に行ってくれました。ただ、家族がそろっているリビングから一人だけ寝るのが寂しいらしく、時間割を確認するなどをかねてついていこうとしています。
- 宿題は夕食前に必ず終わらせ、昨日の用意等も終わらせてから好きなことをするようにして、時計を見ながら行動するようにしています。
- 時間を確認させて行動させました。
- いつもより夕食の時間を 30 分早くした。
- テレビの音を消したりしました。
- できるだけ一緒に布団に入るようにしていきたいと思います。親や家族が起きていると夜更かしをするので。
- ゲームやユーチューブは 9 時までにはやめて寝るようにしました。
- 宿題をしている途中で別の事に気をとられて時間がかかってしまい、結果的に寝る準備も遅くなってしまいう事がよくありましたので、ストップウォッチを使い、目標時間を定めて動くようにさせました。
- テレビをつけたままにしない、夕食を早く済ませる。
- お風呂に早く入るようにしました。9 時半就寝を目標にしていますが、何かと上手くいかない毎日でした。
- 早めに声をかけるようにして、布団に入る時間を意識できるようにしました。なかなか行動に移さないのが苦労しました。
- 早めに声掛けをして少しずつ自分でリズムをとれるよう促しました。ヨドネルのイベントも効果的だったので、感想を親子で話し合い、意識づけようとしてました。
- 私の帰宅時刻が 6 時を過ぎるため、できるだけ早く夕食を食べられるようにすること。

5・6年生保護者

- 寝る前 30 分前にお話タイム、明日の準備を早くすませる。
- 時間を決めて電気を消すようにしています。
- 晩ごはん、入浴の時間を早めにするようにしました。
- テレビを見ていると時間をつい気にしなくなるので、声かけはしています。
- 平日は決まった時間に消灯するようにしています。
- 9 時半を過ぎたら、歯みがきなどの寝る準備をするよう声をかけました。10 時までにお布団に入るようがんばっていたと思います。
- 寝る前にはゲームやタブレットをさせないようにしています。
- 夕飯をなるべく早い時間に食べる、9 時になったら寝る用意をする、眠たくなくても布団に入り暗くすること。
- 小さい時から 8:30 に時計のタイマーが鳴るようにし、鳴ったら寝る用意をするという習慣にしていました。親から直接言われるよりも、タイマーの音の方があきらめがつくようで、わりと毎日スムーズに寝ることができました。幼い頃からするというのが、習慣づけの大事なポイントだと思います。
- 親の仕事の都合で晩ごはんが遅く、夜寝る時間も遅くなっていましたが、自分で早く寝ようと意識していました。さすが 6 年生です。
- 早く寝るために、9 時には歯をみがくようにさせていました。
- 朝 6 時半に起きるようにしてから、夜は疲れて早く寝るようになった。

