



御前崎市内小中学校合同保健だより

# すくすく・すくらむ！ No.9

御前崎市養護教諭研修会

発行日 令和6年2月13日

御前崎中・白羽小・浜岡北小・御前崎小で行われた学校保健委員会の様子をお伝えします。

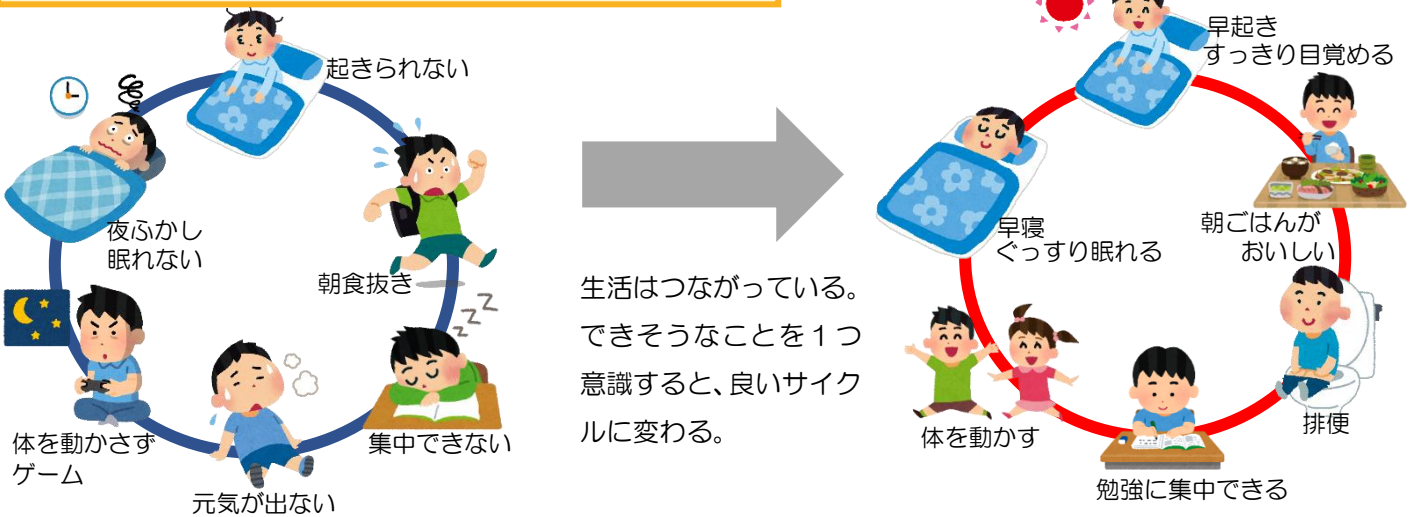
## 「御中生・浜の子・北の子・みさきっ子 のための元気大作戦!!」

講師：日本体育大学教授 野井真吾 先生

|        |           |        |      |       |
|--------|-----------|--------|------|-------|
| 御前崎中学校 | 9月12日(火)  | 4時間目   | 全校生徒 |       |
| 白羽小学校  | 9月12日(火)  | 5時間目   | 6年児童 | 希望保護者 |
| 浜岡北小学校 | 11月21日(火) | 3、4時間目 | 5年児童 | 保護者   |
| 御前崎小学校 | 11月21日(火) | 5時間目   | 6年児童 |       |



## 「早寝・早起き・朝ご飯」は元気の源！



## 早寝・早起き・朝ご飯のカギを握っているのは「光・暗闇・外遊び」



### セロトニン

働き：**元気の源**  
 (気分の安定 良い姿勢)  
 運動する・歩く  
 深呼吸する  
**太陽の光**を浴びる

セロトニン UP!!

外遊びをすると、運動と太陽の光の両方の力で、セロトニンがたくさん出る！



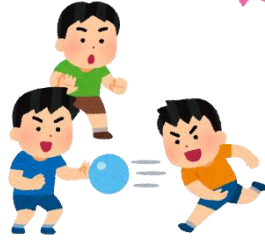
### メラトニン

働き：**眠気の源**  
 もともとはセロトニン  
**暗闇**にいとセロトニンが  
 メラトニンに変身する

夜の光は×。特にブルーライトは良くない。寝る1時間前にはメディアの使用をやめよう。

## できることから始めよう!

- カーテンを開けて寝る
- 太陽の光を浴びる
- 外遊びをする
- 深呼吸をする
- 夜は電気を暗くする
- 「明日は〇時に起きる」と気合を入れて寝る  
→ 1時間前から体が起きる準備を始める



- 夢や目標を叶えるためには元気な体が必要で、元気な体を作るためには早寝早起き朝ご飯が大切だと改めて知った。(小学生)
- セロトニン、メラトニンのことを知って、健康な体に一步近づいたと思った。早寝早起きを全力で頑張りたい。(小学生)
- 何か一つするだけでも生活が変わるから、自分もやってみようと思った。(小学生)
- セロトニンをいっぱい作ればよく眠れることを知って、その日やったら、本当によく眠れて起きられた。本当に体ってすごいなと思った。(小学生)
- 最近、朝から気分がよくなかったり、何でもめんどくさいと感じたりすることが増えていた。その原因がセロトニンの減少だということがわかった。セロトニンを増やすために、私は今日からできる、深呼吸、カーテンを開けて寝る、寝る前のスマホ使用を控えることをすぐに実践したい。(中学生)
- 特に夜の活動をいかに少なくしたほうが良いか考えさせられた。親である私の生活から見直せば、子どもたちの生活も変わっていくと思う点もあり、さっそく今日から夜の活動を改めようと思った。(保護者)

## 実験!! ~たっぷり眠ると、本当に脳や体は元気になるの??~

睡眠のとり方で、脳や体に変化は起こるのか。御前崎小学校の6年生が学校保健委員会の前と1週間後に、下の2つのテストを行い、結果を比べてみました。

- ①カウンターテスト(10秒間に何回カウンターを押せるか)
- ②記憶力テスト(記号とその意味を1分間で記憶し、何個思い出せるか)



### 【結果】

• 学級閉鎖のため会不参加  
• 通常通りの生活を送る

• 生活目標を決め、1週間生活習慣の改善に取り組む

|          |          | 参加しなかった6年1組 |        |       | 参加した6年2組 |        |       |
|----------|----------|-------------|--------|-------|----------|--------|-------|
|          |          | 前           | 後      | 変化量   | 前        | 後      | 変化量   |
| 生活・睡眠の様子 | 就寝時刻     | 21:47       | 21:58  | 11分遅  | 22:02    | 21:35  | 27分早  |
|          | 起床時刻     | 6:20        | 6:10   | 10分早  | 6:23     | 6:13   | 10分早  |
|          | 睡眠時間     | 8時間33分      | 8時間12分 | 21分減  | 8時間21分   | 8時間37分 | 16分増  |
|          | TV使用時間   | 175分        | 167分   | 8分減   | 227分     | 152分   | 75分減  |
|          | 就寝前TV未使用 | 42%         | 58%    | 16%増  | 8%       | 31%    | 23%増  |
| テスト      | カウンターテスト | 52.0回       | 55.0回  | 3回増   | 50.8回    | 55.8回  | 5回増   |
|          | 記憶力テスト   | 11.5点       | 12.2点  | 0.7点増 | 7.8点     | 10.2点  | 2.4点増 |



生活・睡眠の様子では、どの項目も6年2組の変化量が大きく、生活習慣が改善されています。そして、カウンターテスト、記憶力テストともに、生活習慣が改善された6年2組の結果が良くなっていました。