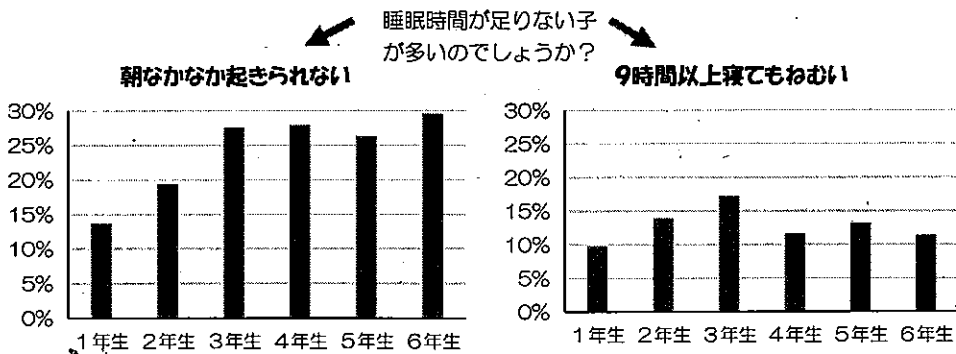
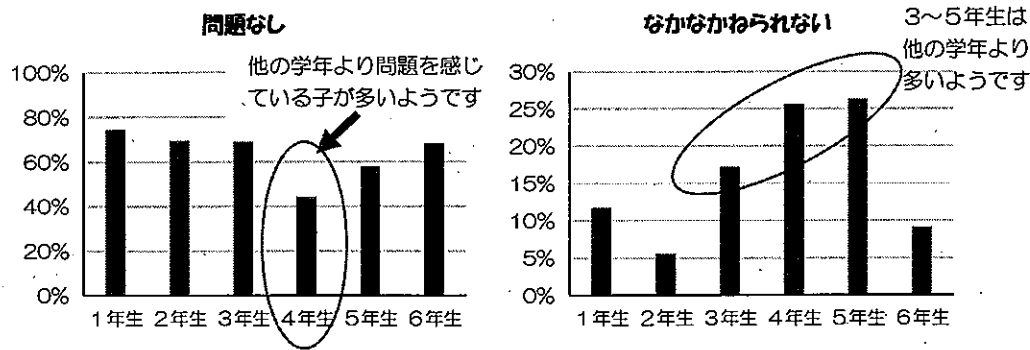


2022.12.15 御小保健室 文責:松下
今月のほけんだよりは保護者向けに作成しています



睡眠から見る心と体の健康

1学期の元気カードでみなさんに「睡眠の困っていること」について聞いたところ、310人が答えてくれました。そこから、分かったこと（右ページ）や、工夫できること（裏面）をお伝えします。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
2回以上起きる	4%	6%	7%	5%	5%	5%
怖い夢を見る	2%	11%	10%	14%	5%	7%

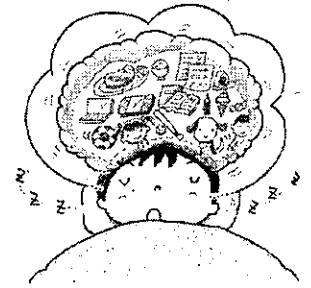
他の学年とくらべると多いようです

3~4年生は思春期の入り口?!

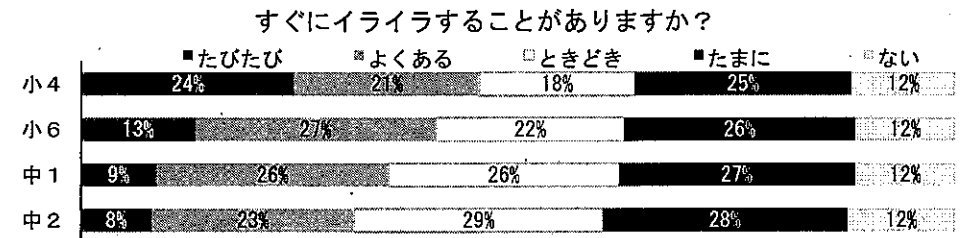
思春期というと小学校高学年や中学生というイメージが強いと思いますが、実は思春期は3、4年生くらいから始まっています。ものを深く考える力や、客観的に考える力が伸び、人と自分を比べることができるようになったり、一人の世界に沈み込んだり、世の中の矛盾に気づいたりし始めます。しかし、大人ほど悩む経験も、乗り越えたり、かわしたりする経験も豊富ではありません。自分の気持ちや考えを言葉にして伝えることも、相談することもままなりません。

そうすると、もやもやとした気持ちを抱えたまま過ごすことになっていきます。その結果、眠れなくなったり、睡眠のサイクルや質が悪くなったりすることがあります。睡眠の質が落ちると、ストレスが解消しにくくなったり、体にも不調があらわれたりします。また、言葉にできないストレスでおなかが痛くなったり、頭が痛くなったりすることがあります。しかし、一方で、表面的には問題を抱えているようではありませんが、立派に成長している証でもあります。

私の話ではありますが、4年生の頃「死んだらどうなるんだろう」と悩み、誰にも相談せず、2ヶ月間ずっと一人で考え込んでいた経験があります。今思い出しても、不安で孤独な時期でした。後に母から「言ってくればよかったのに」と言われましたが、誰かに話すなんて、その時は思いもよらなかった。



中学2年生よりイライラする小学4年生



昨年の2月に市内の小中学校で実施したアンケートです。イライラを「もやもや」や「不安」などと読み替えてもいいかもしれません。中学生の方がイライラすることが多いと思いきや、小学4年生の方がイライラもやもやすることが多いようです。この結果からも4年生のストレスの高さがうかがえます。

ウラ面へ