



R6年5月10日 No.2
みなみやましょうがっこう ほけんしつ
南山小学校 保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく、さわやかな風が吹くこの時期は、過ごしやすく、気持ちがいいですね。

でも、日によっては夏日の日もあり、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。こまめに水分補給をしたり、陰で休憩したりして予防しましょう。



生活リズムを整えて元気いっぱい！！

5月9日（木）から15日（水）まで『せいかつしらべ』です。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



特集 なぜ睡眠が大切なの？～睡眠の効果～

今回は、睡眠の役割や睡眠不足の悪影響についての特集です。この機会に自分の睡眠を見直してみてくださいね。

世界で一番寝不足なのは！？



世界睡眠時間ランキング

1	南アフリカ	9時間13分
2	中国	9時間02分
3	アメリカ	8時間51分
最下位	日本	7時間22分

睡眠時間ランキングでは、世界の国の中で日本は最下位。睡眠時間が一番短い国なのです。

そして、日本の子どもたちも、慢性的な睡眠不足状態にあると言われています。

みなさんの平均睡眠時間は何時間ですか？



よく睡眠がとれた人

日中、元気に過ごせる。
心も体も元気いっぱい。

脳の疲れがとれて勉強が捗る。
記憶も整理されて勉強内容をよく覚えている。

病気にかかりにくく健康。
体の疲れもとれている。

成長ホルモンがしっかり出る。



睡眠不足の人

日中に眠たくなってしまう。
気持ちにムラが出やすい。

脳が疲れていて、うまく働かない。
勉強に集中できない。

体調が悪くなりやすい。
病気にかかりやすい。

成長ホルモンが出にくい。



睡眠についてまとめると…

- ★睡眠には「疲労回復・体の成長」「脳のメンテナンス」「記憶」の3つの役割がある。
- ★勉強やスポーツなど、脳と体が学習したことは睡眠中に記憶される。
- ★眠ることで嫌なことを忘れやすくなる。
- ★子どもの頃の睡眠不足は、将来の成人病につながる危険がある。
- ★「十分な睡眠」とは、レム睡眠とノンレム睡眠の効果が十分に発揮されている状態であり、8時間ほど必要である。
- ★小学生は、9～12時間の睡眠時間が推奨されている。

