

# 平成25年度 学校保健委員会報告

平成26年2月18日  
厚木市立毛利台小学校

1月16日(木)に平成25年度 学校保健委員会を開催しました。

## 「なぜ今、早寝・早起き・朝ごはん?」と題して、

まじまよりこ  
馬嶋医院の馬嶋順子先生に基本的な生活習慣の大切さやテレビやゲームが子どもたちに与える影響をわかりやすくお話していただきました。

その内容について、次のように報告いたします。



### 子どもが心身ともに健やかに発達していくためには…

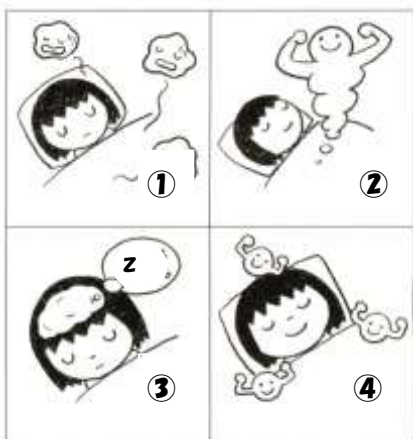
- 発達段階の課題を獲得して、身につけること
- 人との基本的な信頼関係を築くこと
- コミュニケーションスキルを身につけること
- たくさんの人に愛されること
- ほめられること
- 自己肯定感を持てること
- 達成感を持てること
- 生活リズム



基本的な生活習慣とは…?

**食事・睡眠・排泄・清潔・他に片づけ、あいさつ、時間を守る、約束を守る**

### <睡眠の役割>



- ①免疫力を高める
- ②体と心の健康を保つ
- ③脳を休める
- ④さまざまなホルモンが分泌され、新陳代謝を促し、日中の活動で疲れた体を効率よく修復する。



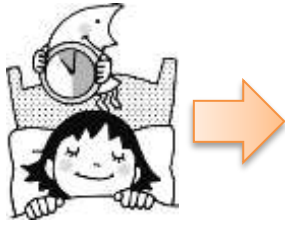
人の体内には「リズム」がある。そのリズムによって体温・睡眠・ホルモンの分泌が影響される。

本来は、「疲れたから眠る」「夜になると眠くなる」のメカニズムがあるので自然に眠れるのだが…

### 実は、人間の体内時計は「25時間」

1日は24時間なので、意識して毎日リセットしないと生活リズムがずれていく。ずれたまま過ごすと夜型になりやすくなる。

そうならないために意識して、毎日やることは…

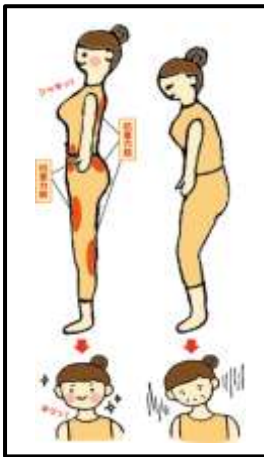


- ①毎日(平日も土日も)ほぼ同じ時刻に眠る。
- ②起きる時に「朝日を浴びる」  
…朝日を浴びることによって、眼が覚める、ホルモンが出る、体温が変化する等「1日24時間」に調整される

○睡眠と関係するホルモンとして…

- ◎成長ホルモン…背が伸びるホルモン、骨や体を作る。
- ◎メラトニン…眠くなるホルモン、**朝の光と夜の暗さで分泌される。**  
老化防止、抗がん作用、性的な成熟抑制作用がある。
- ◎セロトニン…神経の形成や発達に関連し、気分に影響を与える。  
セロトニン神経は、**子どもの時に最も発達する。**

●セロトニンが少ない→落ち込む、やる気がなくなる、キレやすくなる



●セロトニンが多い →元気ハツラツ、気分スッキリ

脊柱起立筋に作用して姿勢がシャキッとします。  
右のような姿勢の場合、セロトニン不足の可能性も…  
セロトニンを増やすためには…

**リズムある生活(早寝・早起き)・リズムのある運動(歩く、姿勢)が大切**

### <朝食と体のリズム>

- 朝食をとる → 体温を上げる  
→ 脳や筋肉を働かせる  
→ 消化液の分泌を高める  
→ 体が目覚める



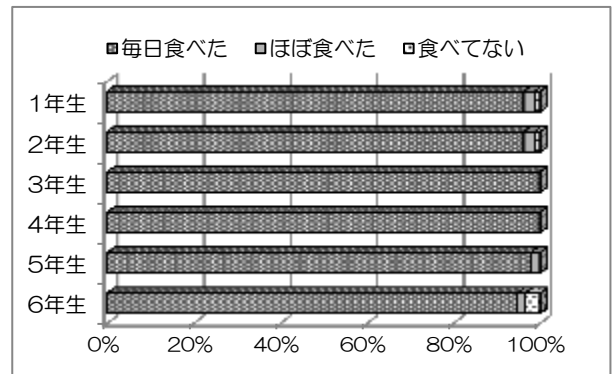
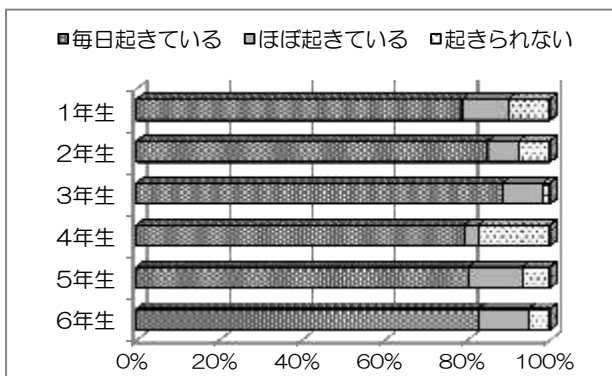
**規則的な食事をとることによって体内時計のリズムが維持できる。**

### <生活点検カードの結果から>

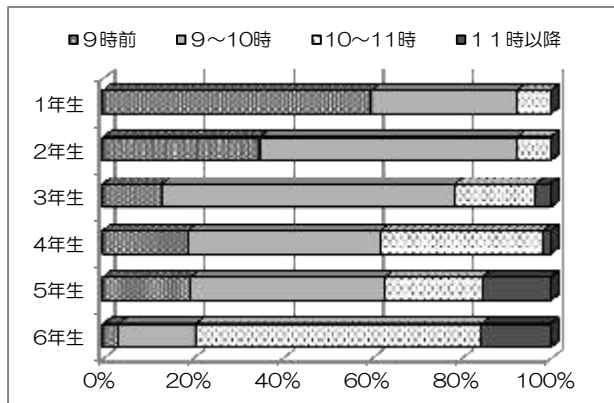
～毛利台小1 2月の生活点検カードより～

①朝7時までに起きていますか？

②朝ごはんを食べていますか？



### ③夜は何時に寝ていますか？

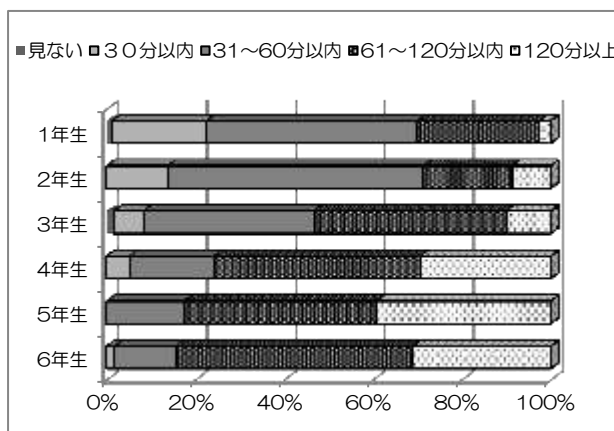


「早起き」や「朝ごはん」についてはできている割合が高い。

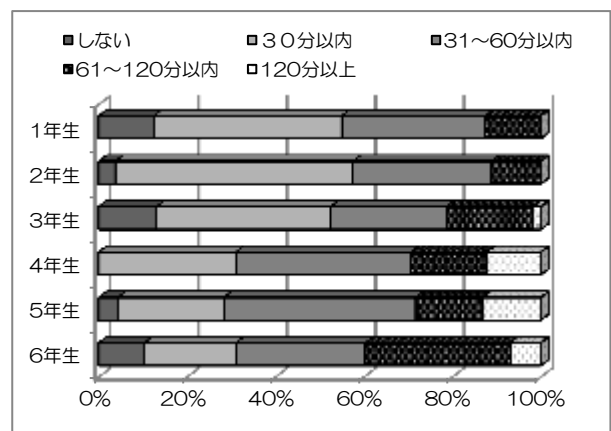
ただ「寝る時間」については、学年があがるごとに遅くなっていく傾向があった。

これは毛利台小の子どもたちに限らず、世界的に見ても、日本の子どもたちは「寝るのが遅い」「睡眠時間が短い」と言われ、問題になっている。

### ⑤1日にテレビを見る時間は？



### ⑥1日にゲームをする時間は？



ゲームやテレビの時間が長くなると、その分、就寝時間が後ろにずれていくことが考えられる。

いろいろな機関の調査でも、小学生の夜ふかしの理由として、「テレビ・ビデオ」が上位になっていた。



## <ネット依存について>

- テレビとインターネットの違い
  - ・テレビ…発信者が責任を取れる
  - ・インターネット…発信者が責任を取れない、責任を取らない。  
→利用者の責任。人間の欲望の一番深い心の弱点をつくメディア

- ネットが心に及ぼす影響
  - ・リアルなことをする時間が減る
  - ・他人との付き合いを覚えるチャンスが減る
  - ・自分の気持ちが話せない、人の気持ちが理解できない
  - ・子どものネットの過剰利用は、攻撃性が増す
  - ・オンライン時間が増すと、憂鬱感と孤独感が増す



- 依存にならないために 岡田尊司著「脳内汚染からの脱出から」の抜粋  
～ご家庭では、いくつクリアできていますか？～

- ①ゲーム依存になりやすい因子
  - 男子、小学校前からのゲーム開始
- ②なりやすいタイプがある
  - 例：集団適応が苦手な子、落ち着きがなく不注意な傾向が見られた子等
- ③早いうちから触れさせない
  - 小学校前は使用は控える。小学校低学年の使用は30分以内にとどめる。
- ④やらせない理由をよく説明し、免疫をつける
- ⑤幼い頃のテレビ・ビデオ漬けに注意
  - 後にゲームやネット依存になることが多いと言われている
- ⑥1日30分より、土曜のみ2時間
  - 毎日30分の約束で始めたゲームが30分ですまなくなってしまうことが多い（もともと長時間やらないとクリアできないように作られている）。毎日やるよりも、特別な日にまとめて長くの方が、歯止めがききやすい。
- ⑦夜はしない
- ⑧自分の部屋ではしない
- ⑨外出した時はしない（どこにでも持って行かない）
- ⑩暴力的なもの、過激なものはダメ
- ⑪オンラインゲームや携帯ゲーム機に注意
- ⑫弊害が出た時は中止することを伝えておく



## <思春期の睡眠問題と心の問題>



- 「2次性徴の発現」と一致して、夜寝付く時刻が遅くなっていく。精神的に不安定な時期、睡眠障害にもなりやすい。

**小学校の時期に、しっかり生活習慣が身につけていないと、この心と身体が不安定になる時期をうまく乗り越えられない**

- ・高校生：一番睡眠時間が短い（就寝時間が遅く、起床時間が早い）
- ・中高生：夕方の仮眠が多い（夜間の睡眠時間の長さが大切）  
仮眠が多いほど、日中眠くなる
- ・悩みがあると眠れなくなることが多い
- ・睡眠リズムの乱れにより、朝起きられなくなる

睡眠不足や、睡眠習慣の乱れは、気分が落ち込みがちになったり、物事に対する意欲がなくなったり、気持ちが不安定になったり、学習能力の低下を招く

→ さらに眠れなくなる → 悪循環



小学校までとは違った、大人のサポートが必要

「**子どもの眠りは親次第**」と言われるように、基本的習慣は次の世代に伝わる。

**しつけ・子育て・基本的な生活習慣は、「小学校の間」「思春期を迎える前」**が最大のチャンス。私たち大人が基本的な生活習慣の大切さを再認識し、大人自身が実行していく。そして、次の世代を担う子どもたちにそれを伝えていくことが必要。…だから**今、早寝・早起き・朝ごはんを。**