

# 地域学校保健委員会だより



平成29年9月発行

8月21日（月）に地域学校保健委員会を開催しました！

足利工業大学 看護学部客員教授 鎌田尚子先生から『メディアと子どもの健康について考える～心と体への影響～』という演題で、ご講話をいただきました。本地区の児童生徒対象に行った事前調査「生活のようすアンケート」の結果も参考に、メディアが健康に与える影響や睡眠のとり方など実生活にすぐに生かせる内容でした。  
★「生活のようすアンケート」集計結果は学校のホームページに掲載しましたので、合わせてご覧ください。

## 講話

○メディアを上手に使うってルールを仲間で学び、守り合う、支え合う地域をつくってほしい。

○「金メダルの睡眠は、午後10:30～0:00頃、銀メダルの睡眠は、午前0:00～2:00頃の90分～100分である。その金メダル睡眠90分は、脳と心に次のような効果がある。

1. 深い眠り、リラックス状態→成長ホルモンが出る。（発育発達につながる）
2. 免疫作用、病気の予防
3. ホルモンバランスや生活習慣病予防、美肌効果
4. 知識や記憶の整理
5. 認知症の予防（脳の不要物の整理、老廃物の処理）

○脳を目覚めさせるスイッチとして ①さっと起きる ②朝の光 ③冷たい水で洗顔や歯みがき ④朝食、味噌汁(温かいもの) ⑤しっかりかむことで、昼間はよく活動し、夜は「ゴールド90分のぐっすり睡眠」の生活リズムが大切である。



「睡眠の大切さがよくわかりました。早速家庭で実践していきたいと思います。」 「眠りは生活の基本です。次回も眠りに絡めた内容でよいのでは。」 学校三師

## 参加して下さった方々の感想

「【アンケート用紙】も資料にあるとよかった。」「メディアについて家庭で考えるよい機会になった。」「金メダルの時間帯に寝ることの大切さをわかりやすく教えていただいた。」 行政

「園の子どもたち、保護者にも話そうと思います。」「パソコン・スマホが脳に与える影響が心配です。」「保護者の生活習慣の影響が大きいことを保護者に伝えたい。」「たくさん子どもたちに聞かせたかったですね。」 幼稚園・保育園

「睡眠の適切なとり方について深く知ることができました。」「勉強についていけない】【友達とうまくいかない】等、何かうまくいかない時にスマホやパソコンに逃避する生徒がいる。幼少からメディアの適切な利用を教育する必要性を感じる。メディアを子どものよりどころにしないよう、大人への対応方法が大切。」「参加した子どもたちも実践しようと思いがわいたのではないのでしょうか。」 県立学校

「GOLDの時間帯に眠りたいと思います。」「質問する時間が欲しかった。」「金メダル睡眠初めて聞きました。」「子どもと一緒に参加したので、家に帰ってからも話ができます。良い時期でした。」「開始時刻がもう少し遅いと助かります。」「自分の生活リズムをコントロールできることが理想ですね。」「私も寝る前に携帯をいじってしまいます。健康で子育てがんばりたいです。」「多くの子どもたちに聞かせたかった。」「家庭教育学級の内容と同じ内容もありました。」 保護者

「小さい電気も消して寝ると肥満防止になるということ、参考になりました。メディアと脳・心と体の発達の関係についても知りたい。自分自身の仕事の効率を上げるためにもGOLDの睡眠を実践しようと思います。多くの参加者が学びを共有でき、よかった。仲間づくりのお話参考になりました。」 学校職員

「90～100分のすいみんが心に残った。ゴールドタイムに寝ることを心がけたい。」「すいみんで成長ホルモンを大切にしたいです。仲間とはげまし合うことの大切さを学びました。」 (小学生) 「ゴールド睡眠90分を目指します。」「早く寝るようがんばります。」「僕はゴールドタイムに寝ています。大切な時間だということが分かったら、改めて大切に寝るようにしたいと思いました。」「呼吸の体験も良かったです。」「寝る直前のゲームやスマホはこれから気をつけます。」「朝食には汁物を入れます。」「学びあい、喜び合い、励まし合う友だちをつくりたいです。」「早く寝ます！」 中学生