



ぐっすり眠ってすっきり起きられる 3つのオキテ

～勉強も運動も友人関係も！
睡眠の質をあげてレベルアップしよう～



その1「目覚めたら光を見る」
60分前、100ルクス以上の光を得ると目が覚めます！
100ルクス以上の光とは、

- 自然光を浴びる
- 日光を浴びる

毎朝、同じ場所に光を当てることで、睡眠にかわる時計的時計が働きます。

その2「夕方ほ体操かなす」
夕方に「ほほほほ」が上がる、ほほほほが働きます。
深層体温を上げるためには、寝る前をピントと伸ばすことが効果的です。
寝る前のほほほほ、寝る前を伸ばしてあげます。

その3「布団にモンを持ち込まない」
「布団に寝る場所だ」と脳にインプットさせよう。
脳が寝る場所を認識しない、寝ていても起きるの繰り返し。ネットゲームなどのメディアを控えるのは、寝る1時間～2時間前までしましょう。

小学生
すいみんってどつして大事なんだろっ？

睡眠が成長ホルモンをつくる！
成長ホルモンの分泌は、睡眠中に最も多くなります。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減り、成長が遅くなる可能性があります。

先生たちのよう大人も成長ホルモンが必要と思いませんか？
大人も成長ホルモンを分泌しています。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減り、健康や美容に影響を及ぼす可能性があります。

小学生
睡眠アンケート結果

- 睡眠で疲れている人は何パーセント？
- 寝る前の準備はしていますか？
- 夕方、何か運動をしていますか？
- 朝、何時に起床しますか？
- 朝、何時に起床しますか？

中学生
パネルディスカッション

睡眠の重要性について話し合った様子や、学生たちの意見が紹介されています。

各学年の表彰状や、健康に関する啓発メッセージが掲載されています。

2015年9月17日(木)

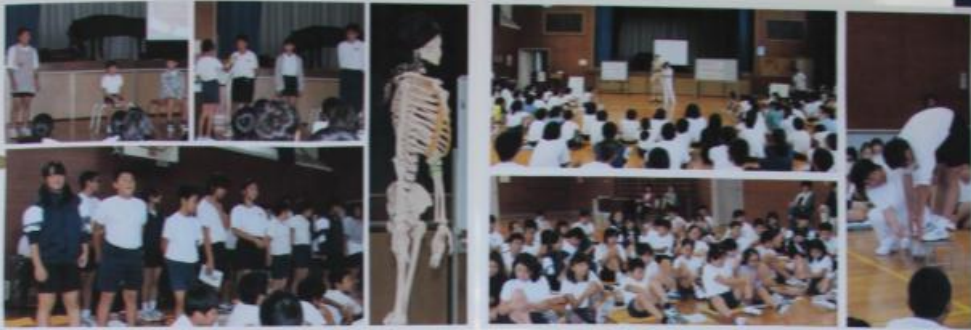
柚野小中

小中合同
学校保健委員会

「姿勢を良くして
○○アップ!」

「筋肉はいつでも何歳でも鍛えることができることを常に忘れずにいたいです。」

— 参観して下さった保護者の方



鈴木和子先生のお仕事

【カイロプラクター】
筋肉や骨格のズレなどから起こる痛みや問題を治療して体のバランスを整える。
【健康管理士】
予防医学・健康管理のスペシャリスト。



を意識しているからだと答えました。良い姿勢にしているけれど、疲れることはありませんかという質問に、「疲れてしまったり少し休んで、また背筋を伸ばすことを続けていると一週間程度慣れていきます」と教えてくれました。

をいられる理由は、背筋を伸ばすことを



事前に実施したアンケートから、柚野小中学生の実態が分かりました。「自分は姿勢が悪い」と思っているけれど、良い姿勢にしようと思がけている人はあまり多くないようです。そんな中、姿勢が良いイメージで名前があげられた人の代表者にインタビュー

柚野小中生の実態とは

事前に実施したアンケートから、柚野小中学生の実態が分かりました。

普段から姿勢を良くして座る訓練を行う、運動開始前の準備運動をしっかりしたり、ストレッチをして疲れた筋肉をケアしたりする、睡眠時間を多くとるなど、日常生活でできることを繰り返し行うことが大切であることを教えていただきました。



鈴木先生は、足の長さの違いが体の柔軟性と関係することも証明していただきました。骨が一本ズレただけでも、体のかたさが大きく変わるということが分かり、驚きましたね。左右でズレてしまった足の長さは、寝返りの時にコロコロすることで調節されるそうです。つまり、しっかりと寝る時間を確保しないと、足の長さのズレに繋がってしまうということですね。



鈴木先生によると、背骨がS字にわん曲しているのは、衝撃から脳を守るためであり、猫背だと頭を支えるのに負担がかかり、肩こりの原因になるそうです。また、姿勢が悪いことは神経にも影響があり、折れ曲がった神経では力が入らないことも学びました。

テーマ「姿勢を良くして○○アップ!」の○○に入る言葉をそれぞれ考えました。姿勢を良くするだけで、たくさんの方がアップするんですね!

児童生徒の感想

小学5年生

姿勢を良くして○○アップ!
姿勢を良くすると、体が楽になります。また、集中力もアップすると思います。毎日ストレッチをすることで、体が柔らかくなり、運動も楽しくなります。

小学6年生

姿勢を良くして○○アップ!
姿勢を良くすると、体が楽になります。また、集中力もアップすると思います。毎日ストレッチをすることで、体が柔らかくなり、運動も楽しくなります。

中学1年生

姿勢を良くして○○アップ!
姿勢を良くすると、体が楽になります。また、集中力もアップすると思います。毎日ストレッチをすることで、体が柔らかくなり、運動も楽しくなります。

中学2年生

姿勢を良くして○○アップ!
姿勢を良くすると、体が楽になります。また、集中力もアップすると思います。毎日ストレッチをすることで、体が柔らかくなり、運動も楽しくなります。

中学3年生

姿勢を良くして○○アップ!
姿勢を良くすると、体が楽になります。また、集中力もアップすると思います。毎日ストレッチをすることで、体が柔らかくなり、運動も楽しくなります。

平成26年度

小中合同学校保健委員会



保健委員会内
部ごらんの様子！
先生さん、子ども
さんご一緒に
です！

市内の中学生と比べ
て、地場中学生は保健
委員会のことばかり
です。地場中学生、地
場中学生も保健委員
会に選ばれる機会が
あります。

早寝



「睡眠からはじまる 元気な一日！」

元気な活動



早起き



ほけんだより 平成26年度
「睡眠からはじまる元気な一日！」

保健委員会活動の様子

市内の中学生と比べ
て、地場中学生は保健
委員会のことばかり
です。地場中学生、地
場中学生も保健委員
会に選ばれる機会が
あります。

朝うんち



朝ごはん



立派な朝ごはん、毎日
やみつかう食べ物たくさん
いれたらいいけど、ま
ま、食卓の掃除も忘れ
ずして、食卓もパワ
ーアップ、おなかの調子
もよくなるよ。

中食食べているから
おなかの調子もよ
くなるよ、おなか
もよくなるよ、お
なかもよくなるよ、
おなかもよくなる
よ。

小学5年生

小学6年生

中学1年生

中学2年生

中学3年生

睡眠からはじまる元気な一日！

睡眠は、私たちの体を元気に保つために大切なことです。毎朝、しっかりと寝ることで、一日の活動に集中することができます。

朝ごはんを食べると、おなかの調子がよくなります。立派な朝ごはんを食べて、おなかをパワーアップさせましょう。

睡眠からはじまる元気な一日！

睡眠は、私たちの体を元気に保つために大切なことです。毎朝、しっかりと寝ることで、一日の活動に集中することができます。

朝ごはんを食べると、おなかの調子がよくなります。立派な朝ごはんを食べて、おなかをパワーアップさせましょう。

睡眠からはじまる元気な一日！

睡眠は、私たちの体を元気に保つために大切なことです。毎朝、しっかりと寝ることで、一日の活動に集中することができます。

朝ごはんを食べると、おなかの調子がよくなります。立派な朝ごはんを食べて、おなかをパワーアップさせましょう。

睡眠からはじまる元気な一日！

睡眠は、私たちの体を元気に保つために大切なことです。毎朝、しっかりと寝ることで、一日の活動に集中することができます。

朝ごはんを食べると、おなかの調子がよくなります。立派な朝ごはんを食べて、おなかをパワーアップさせましょう。

睡眠からはじまる元気な一日！

睡眠は、私たちの体を元気に保つために大切なことです。毎朝、しっかりと寝ることで、一日の活動に集中することができます。

朝ごはんを食べると、おなかの調子がよくなります。立派な朝ごはんを食べて、おなかをパワーアップさせましょう。