

咲

～さく✿わらう～



清川村立緑小学校

令和7年 11月20日

NO.9



11月6日(木)2時間目に学校保健委員会がありました。

「ねむりはみらいエンジン!～すやすや睡眠で心と体のパワーをぐんぐん引き出す～」を
テーマに、池田 このみ先生(聖マリアンナ医科大学 耳鼻咽喉科学教室 医師)と一緒に
クイズや自分のことを振り返りながら、“睡眠”について学びました。

睡眠の役割は?



◎体の疲れをとる

◎学んだことや体験したことの記憶を整理 定着させる (勉強した分しっかり寝よう!)

◎成長ホルモンを出す…成長ホルモンは 骨や筋肉を発達させるもの

寝て2時間後くらいにピークになるため、

ここで深い睡眠をとっていることが大事!

(大人になってもダメージを受けた細胞を修復するため大事!)

◎脳を発達させる (神経細胞を増やしてつながりを強くしている)

小学生高学年に

必要な睡眠時間は

9~10時間

良い睡眠習慣

★毎日同じリズム

リズムが崩れると
眠りの質が
悪くなります。

週末などの寝る時間
もいつもより遅くても
1時間以内くらいに
すると良いですよ!

体内時計の
コントロールセンターが
目の奥にあります!
光を浴びると「朝だよ」
という信号が出ます。



体内時計は
体 中にあります



あさ 「朝だよ」と体内時計を整えるために…

はれ かーてん あ にっこう あ
… カーテンを開けて日光を浴びる
くもり・あめ かる うんどう
… 軽く運動する



あさ た
朝ごはんを食べる



★ねるまえにリラックス



スマホやゲームは寝る1時間前までにはやめる

少しずつ照明を暗くすることがオススメ！



お風呂は湯船に入る

寝る前は読書など

☆鼻呼吸は一番自然な呼吸の仕方

鼻呼吸のトレーニング…口のまわりや舌の筋肉をきたえるトレーニングをすると

しっかり口を閉じたり、舌を正しい場所におけるようになる

感想

(一部紹介します)

・ねる前のゲームをやめるようにしたい。(4年)

・ねる前に明かり・光を見ると、ねむれなくなるということを学んだ。(4年)

・成長のためには、すいみんが大事だということがわかった。私は、ねる1時間前には、スマホとテレビをやめて、9時30分にはねようと思いました。(5年)

・自分の睡眠時間が長くても、朝あまりすっきりして起きられない気がすると思いました。これからは、毎日、朝は太陽の光を浴びて、早ね早起きをわすれず、9時間以上はねようと思います。(6年)

・私は今回のお話を聞いて、自分の睡眠時間の少なさに気づきました。休みの日だともっとおそくなってしまいます。まずは早く寝ることを心がけてみます。(6年)