



がっ か もく じ かん め がっこうほけんいんかい
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。

すいみん やくわり
睡眠の役割は?



からだ つか
◎ 体の疲れをとる

まな たいけん きおく せいり ていやく べんきょう ぶん ね
◎ 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!)

せいちょう ほる もん だ せいちょう ほる もん ほね きんにく はったつ
◎ 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

ね じかん ご びーく
寝て2時間後くらいにピークになるため、

ここ ふうか すいみん
ここで深い睡眠をとっていることが大事!

おとな だめーじ さいぼう しゅうふく だいじ
(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!)

のう はったつ しんけいさいぼう ふ つよ
◎ 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)

しょうがくせいこうがくねん
小学生高学年に

ひつよう すいみんじかん
必要な睡眠時間は

じかん
9~10時間

リズムが崩れると
ねむりの質が
悪くなります。

しゅうまつ ね じかん
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!

い すいみんしゅうかん
良い睡眠習慣

まいにちおな りず お
★毎日同じリズム

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



たいないどけい
体内時計は
からだじゅう
体中にあります



あさ たいないどけい ととの
「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



すまほ げーむ ね じかんまえ
スマホやゲームは寝る1時間前までにはやめる

すこ しょうめい くら おすすめ
少しずつ照明を暗くすることがオススメ！



ふろ ゆびね はい
お風呂は湯船に入る

ね まえ どくしょ
寝る前は読書など

はなこきゅう いちばんしぜん こきゅう しかた
☆鼻呼吸が一番自然な呼吸の仕方

はなこきゅう とれーにんぐ くち した きんにく とれーにんぐ
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

くち と した ただ ばしょ
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

かんそう
感想

いちぶしょうかい
(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)