

加茂っ子 すこやかだより

— 第15号 —

令和元年度

第3回目

生活習慣

改善強化 WEEK

令和2年 1月16日(木)～1月21日(火)

ねらい

- 質の良い睡眠の確保とメディアコントロール
- 学習時間や読書時間の確保
- 家族が語り合う時間の確保 など

～努力目標～ ※雲南市養護教諭部会

- メディアをやめる時刻 寝る30分～1時間前まで
- 寝る時間 こども園…20:30まで 低学年…21:00まで 中学年…21:30まで
高学年…22:00まで 中学生…23:00まで
- 起床時間 6:30まで(早起きして朝ごはんを食べましょう)

こ 加茂こども園の取組

- ★早起きをしよう! ～7時をめざそう～
- ★早寝をしよう! ～9時をめざそう～
- 雲南市の目標より30分遅い設定ですが、まずは9時を目指しませんか。
- ★テレビ・ゲームの時間を減らそう!
～ごはんの時間はテレビを消そう～
テレビを消して ふれあおう～

小 加茂小学校の取組

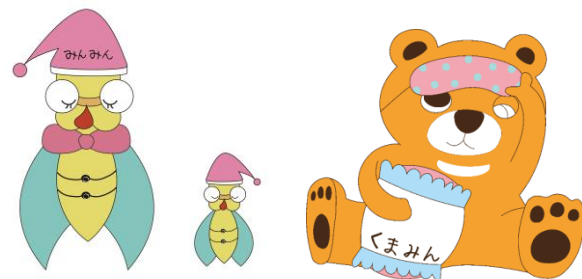
- ★メディア接触は1時間以内にし、読書の時間を増やしてみましょう。
- ★家庭学習の時間(めやす)

1年生…20分	2年生…30分
3年生…40分	4年生…50分
5年生…60分	6年生…70分

中 加茂中学校の取組

- ★メディア接触は60分以内にならう。
- ★家庭学習の時間

1年生…1時間20分以上
2年生…1時間30分以上
3年生…2時間以上

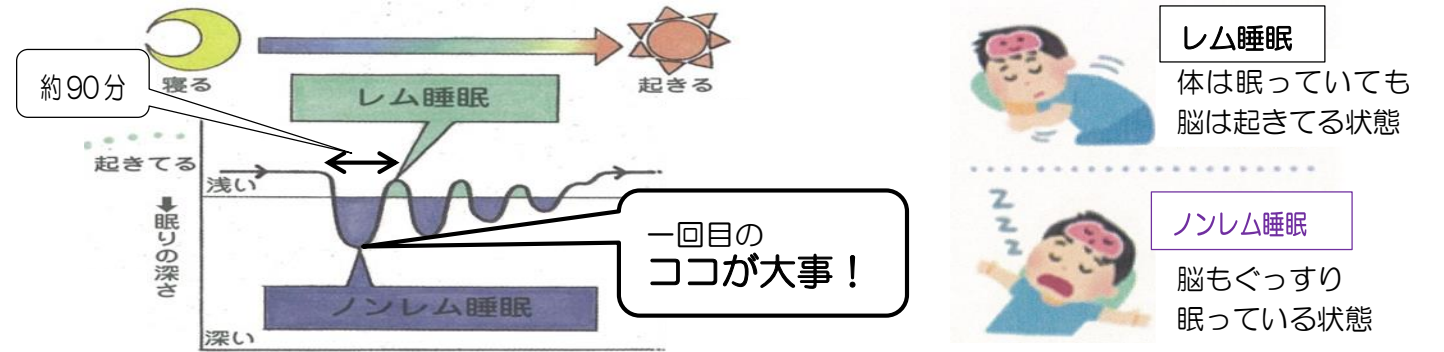


この取組は、園・学校・PTA協同の取組です。

加茂こども園・加茂小学校・加茂中学校・加茂こ小中健康教育部
加茂こ小中PTA連携協議会 (後援) 加茂まちづくり協議会

あなたは普段、質の良い睡眠がとれていますか?

質の良い睡眠とは、「身体も心(脳)もしっかり休息できる睡眠」です。理想的な睡眠の経過が下の図です。



記憶を定着させ、脳を十分に休息させるために、ノンレム睡眠、レム睡眠のサイクルを4～5回確保することが必要で、学習効率に影響します。しかし、生活の中でどうしても確保できない日もあるでしょう。

そこで睡眠の質を上げるポイントは
「最初の90分」1回目のノンレム睡眠時に深く眠る事です!

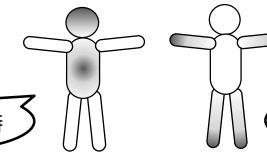
最初の90分深く眠るコツは・・・

<その1> 深部体温(体の内部の温度)を下げること

眠りに理想的な体温分布

『脳・体の内部の温度が低い』

『手足首が温かい』



色が濃い方が
温度が高い

×眠れない時

○眠くなる時

○入浴は1時間半前までに……一旦深部体温を上昇させると、体はその熱を放出しようとして、結果1時間半後には元の温度よりかなり下がった状態になります。寝る直前になった場合はシャワーのみで済ますとよいです。

○夕食は2時間前までに……消化するのに内部に血液が集まり、深部体温は下がりにくくなります。寝る前にどうしてもお腹が空く時は、うどん、ホットミルクなど消化の良いものを食べすぎないように済ませましょう。

○ストレッチをして、血行を良くしましょう。(激しい運動は眠れなくなります)

- ・手……片手の指をもう片手で抑え、手首をゆっくりそらせる動作を3～4回ずつ。
- ・足……足指をそらせた状態で持ち、ゆっくりと膝を伸ばす動作を3～4回ずつ。
- ・股関節……床に座った状態で、足の両裏を合わせかかとを股の方へ近づけるリズムカルに20～30回

<その2>

○深呼吸でリラックスしましょう。

- ・仰向けになり、力をぬく → 鼻からゆっくりと息を吸う → 鼻からゆっくりと息を吐き切る
数回繰り返す 鼻が詰まっていれば口でも大丈夫ですが、ゆっくりと行ってください。

<その3>

○寝る時間が遅くても、朝は決まった時間に起き、朝ごはんをしっかり噛んで食べましょう。

○朝ごはんにはタンパク質を取りましょう。

タンパク質には睡眠に関係するホルモンの素になる栄養素が多く含まれ、摂取してから14～16時間後に睡眠ホルモンが生成されます。朝は忙しいですが、朝食に手軽に取れるもの1品で十分です。

