

ほけんだより



山田小学校

令和7年10月

保健室

ちゃんとねむれていますか？

☆☆☆☆ 「いいねむり」の3か条 ☆☆☆☆

- ☐ すぐに 眠れる (眠りに入るまでの時間が短い)
- ☐ ぐっすり 眠れる (途中で起きない)
- ☐ すっきり 目がさめる
(目が覚めて、すぐに布団から出ることができる)



×が1つでもある人は・・・

あさお じかん
朝起きる時間を
すこ はや
少し早めてみよう！



ひるま べんきょう うんどう
昼間は勉強も運動も
ぜんりよく
全力でがんばろう！

ねる2時間前からは
タブレットやスマート
フォンは見ないように
しよう



ねるときは部屋の
あ くら
明かりを暗くしよう

タブレットやスマホの普及により、たくさんのメリットがあります。しかし、同時に体への影響も考えていかなければなりません。

子どもたちの話に、「夜遅くにゲームで通信していた」「ねる直前まで動画サイトを見続けていた」という内容が度々出てきており、すこし気になっています。

スマホ・タブレット・ゲーム等の使用時間数や使用時間帯を見直ししながら、そういった機器と上手に付き合っていく力を身につけていく必要があります。

夜の明るい光は、子どもの「質のいい睡眠」を妨げます。

眠りを起こす、睡眠ホルモン「メラトニン」

メラトニンは、光が多い昼間は分泌量が抑えられており、光が弱くなる夕方頃から分泌量が増え、夜に最大となります。

ただし、夜にブルーライトなどの光を見ると、脳が「あれ？まだ、昼かな？」と勘違いし、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

その結果、脳が覚醒してなかなか寝付けず、また、脳が興奮して質のいい眠りをとることができなくなります。

おうちの方へ

メラトニンは睡眠を促す以外に、「解毒作用」「活性酸素（老化の原因）を中和する」、そして「思春期まで、性腺への刺激を抑える」という働きがあります。つまりメラトニンには、早すぎる第二性徴を抑えるという役割があります。

ブルーライトなどの光の影響でメラトニンが十分に分泌されないと、性腺の刺激を抑えられず、思春期（第二性徴）が早まることが心配されています。

◆夜遅い時間にテレビ、タブレット、スマホを使用するのは控えましょう。
(特に影響が出やすいのは夜8時～10時)

◆光の質でも影響に差がでます。蛍光灯の青い光より、白熱灯の赤い光のほうが、影響が少なくすみます。