10月号

令和8年10月16日

すこやか通信

新宿区立花園小学校
校長　青木　千恵
養護教諭



秋の夜長、スマホより睡眠を！

秋の夜長、動画やゲーム、SNSなど、ついついスマートフォンを見続けて、寝る時間が遅くなっていませんか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生は9～12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。睡眠不足は、肥満のリスクや気分の落ち込み（抑うつ傾向）、学業成績の低下などと関連することが報告されています。

【寝る前のスマホが眠りを妨げる理由】

私たちの体では、夜になると「メラトニン」という睡眠を促すホルモンが分泌されます。ところが、寝る前にスマホやタブレットの強い光を浴びると、このメラトニンの分泌が抑えられ、寝つきが悪くなることがあります。また、動画やゲームなどを続けることで、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなることも心配されます。

【朝の光は、夜のよい眠りにつながります】

朝、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、睡眠と目覚めのリズムが整います。さらに、日中に十分な光を浴びることで、夜のメラトニン分泌が促され、自然な眠りにつながります。

【今日からできる、睡眠のための3つの習慣】

1. 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びる。
2. 寝る前はスマホやタブレットを使わず、ゆったり過ごす。
3. スマホは寝室に持ち込まず、家族で使い方のルールを決める。



スマホとの付き合い方は、子どもだけの問題ではありません。秋の夜長をきっかけに、ご家族みんさんで「夜のスマホ習慣」と「睡眠時間」を見直してみてください。

出典：厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』

目もストレッチ体操

運動会の練習で、毎日たくさん体を動かしている子ども達。実は今、体だけでなく「目」も動かしています。10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、保健給食委員会の子ども達が、昼の放送で目の健康について呼び掛けたあと、各クラスを訪問し、「目のストレッチ体操」を紹介しました。

動画に合わせて、目を上下左右に動かしたり、ゆっくり回したりしながら、みんなで楽しく取り組みました。委員会児童の動きを見ながら一生懸命まねをして、「難しい！」「できた！」と声が上がり、教室には笑顔が広がっていました。タブレットや本などで毎日たくさん使っている目にも、ときどき休憩が必要です。ご家庭でも、目を休ませたり、遠くを見たりしながら、毎日の生活の中でも目を大切にしていきましょう。



今月のひとこと

スポーツの秋、私も来年1月の新宿のハーフマラソンに向けて、少しずつ走る練習をしています。（ハーフは残念ながら先着に間に合わず10kmです笑）年々人気になっていますね。走る予定の皆さん是非、一緒に頑張りましょう♪ハーフご参加の皆さん、応援しています！！

