

# ほけんだより 9月

9月の保健目標は、規則正しい生活をしようです。

【問題】小学生に必要な睡眠時間（眠っている時間）はどの位でしょう？

- ① 8～10時間      ② 9～12時間      ③ 10～13時間

【答え】

私たちは、しっかりと睡眠をとることで、疲れが取れて記憶が整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。睡眠不足を無くすと、心や体の調子が良くなる・肥満の予防・脳や体の成長に役立つ、などたくさん良いことがあります。米国睡眠医学会の研究では、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学生と高校生は8～10時間の睡眠が必要としています。

☆ 眠りのポイントは、眠りホルモン「メラトニン」 ☆

① 夜、寝るときには「暗く」する

明かりを消して暗くすると、脳から「メラトニン」というホルモンが出て、眠りやすくなります。スマートフォンや携帯ゲームの画面などから出る明るい光を、寝る前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、眠りにくくなります。

② 日中の外遊びで、夜のメラトニン効果がアップ！

日中に外遊びなどをして、日光をあびることで、脳は夜にメラトニンを出す準備を始め、夜寝るころにはたくさん出やすくなります。また、朝起きて朝日をあびると、メラトニンが出るのをストップさせられるので、すっきりと目覚めることができます。

裏面もご覧ください

**おうちのかたへ** 保健だより裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひ  
ご一読ください。

感染症報告（7月1日～7月19日）

- ・溶連菌感染症
- ・新型コロナウイルス感染症

## 大人もしっかり眠りましょう！！

睡眠はどの年代においても大切です。睡眠不足は日中の眠気や疲労だけでなく、肥満や高  
血圧、2型糖尿病など生活習慣病の発症リスク上昇や悪化にも関連すると言われています。

	睡眠時間の目安（健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より）
高齢者	床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
成人	適正な睡眠時間に個人差はあるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

### 睡眠の質を高める食生活のポイント

#### ● 朝食を摂る習慣をつけましょう。

脳のエネルギー源である糖分をとることで、脳と身体を起こします。欠食すると体内  
時計が後退し、寝つきが悪くなり睡眠不足を生じやすくなります。時間がとれない方は、  
パンやおにぎり、チーズや牛乳、バナナなど手軽に用意できる食事がおすすめです。

#### ● 就寝前の夜食や間食は控えましょう。

消化活動が睡眠を妨げ、睡眠の質を低下させます。また、夜食や間食の過剰摂取は、  
糖尿病や肥満など生活習慣病発症リスクを高め、睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害を引  
き起こす原因となります。どうしても時間が遅くなってしまう場合は、出来るだけ低脂  
肪で消化の良い物を食べましょう。

#### ● 1日のカフェイン摂取量の合計は400mgを超えないようにしましょう。

カフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるため、  
寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させる  
可能性があります。

#### ● 晩酌は控えめにし、寝酒はしないようにしましょう。

アルコールは、一時的には寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化  
し、飲酒量が増加するにつれて中途覚醒回数が増加することが報告されています。