

# ほけんだより 「学校保健委員会を終えて」

特集

平成30年9月21日(金)  
射水市立堀岡小学校  
保健室

9月14日(金)に第1回学校保健委員会を実施しました。まず、乙田校医、PTA 保健体育委員長の谷川さん、教職員で堀岡小学校の子供たちの健康について情報交換を行いました。その後、体育館で全校児童も参加して保健委員会からの発表を聞き、乙田校医からのお話を聞きました。



## おやつ、食事、睡眠…自分の健康は自分で守ろう ～体も心も健康な堀岡健児を目指して～



とやまゲンキッズの結果『睡眠時間の短さ』が話題となりました。乙田校医からは、「小学生では9時間は眠ることが望ましいが、日本の小学生は忙しく、世界で最も睡眠時間がとれていない…」「すっきりと起きるためには、起きてすぐに太陽の光を浴びること」など科学的な意見を伺うことができました。谷川さんからは「親の意識を変えていくことも大事、大人が遅くまで起きてテレビを見ていたら子供も寝付けない」「小さい学年で、しっかりと時間のルールをつくるのが大事」との意見をいただきました。

夜にメディア利用の時間が長いと午前中に強い眠気を感じて授業に集中できなくなるので、睡眠時間を確保するためにも家の方でしっかり声かけをしていくことを確認しました。



人間の頭の中には脳があり、体の中の全ての神経とつながっています。その中でも、人間にとって大切な部分がおでこの裏側にある前頭前野です。テレビを見続けたり、ゲームを長時間したりすると、うまく働かなくなることがあります。



## 保健委員会の発表



小学生が一日に摂っても良い砂糖の量は、20グラムです。料理の中にも砂糖は入っているのでおやつやジュースを摂る時には、気を付けないと摂りすぎになります。おやつで摂ってもよいカロリーの目安は200キロカロリーです。チョコレートは一枚で200～400キロカロリー、ショートケーキも約330キロカロリーなので、全部食べるとカロリーオーバーになります。おやつを選ぶ時には、パッケージの後ろのカロリー表示を見ると良いですよ。



乙田校医

## 肥満の予防について

屋外で元気よく体を動かすことが小学生の時期は大切です。体力が付くし、肺も鍛えられて感染症にもかかりにくくなります。

日中に活動することで、睡眠の質がよくなります。よい睡眠は成長ホルモンの分泌を促します。小さいときの肥満は大人になってからの肥満にも影響することは広く知られていることです。人間の体質として、食べた物はすべて吸収する特性があるので、食事情が充実している現代では、40年前に比べて世界的に見ても肥満傾向にあります(日本は今はまだ肥満傾向ではありません)。食事は腹八分目を心がけましょう。「早食い」や、何かをしながら食べる「ながら食い」はカロリーオーバーの原因になるので、食事の間はテレビを消すことがお勧めです。計算上、夜寝る前にコップ一杯のジュースを飲むことを10年間続けると、32kgの体重増加につながるそうです。