



第1回保健講話

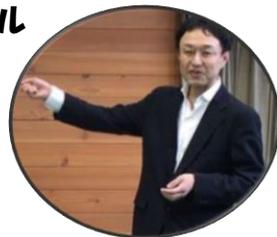
報告



平成29年 6月23日 (金)13:10~13:55 多目的ホール

講話テーマ **生活リズム (睡眠)**

講師 **学校医 生井良幸先生**



今年度は、健康な生活に大切な睡眠についてご指導いただきました。児童生徒、職員、保護者、地域の方々が参加し、「日本人は睡眠不足」、「夜更かしはなぜ悪い?」、「睡眠のために大切なこと」の3つを中心にお話をしていただきました。

夜更かしはなぜ悪い?

「からだ」と「こころ」が育たなくなります

寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。睡眠は脳を休ませたり、脳が体の点検をしたりするのに必要です。

メラトニンの分泌が悪くなります

メラトニンは酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモンです。

夜暗くなると出てくるホルモンのため、明るいところにいると分泌が抑えられてしまいます。



セロトニンの分泌が悪くなります

セロトニンは、心を穏やかにする神経伝達物質で、睡眠や食欲などをコントロールしている大事な物質です。バランスの良い食事をきちんと取ること、太陽の光を浴びる、早寝早起きの規則正しい生活をする、リズム運動、そしてストレスの少ない生活がセロトニンを増やします。

生活リズムが乱れます

睡眠の基本3つ



1 朝日を浴びること 朝の光はメラトニンの働きを調整します。自律神経の交感神経系を刺激することで目覚めやすくします。

2 夜の光を浴びないこと メラトニンという物質は、暗くなると分泌し始めるため、夜になったら部屋の明かりを暗めにしましょう。

3 昼間も光を浴びること 昼間も30分~1時間程度、太陽の光を浴びましょう。



お礼のことば



これからは時間を決めて睡眠をとりたいと思います。ありがとうございました。

