

# ほげんだごもり 11月

令和6年11月8日  
木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



ここ数日で急に秋がやってきたようです。校庭の銀杏も少しずつ色づき始めました。考えてみれば、11月7日は立冬。そろそろ冬の準備も始めなければいけない季節です。

短い秋を楽しみながら、服装や暖房器具の準備、それから健康の意識も冬に向けて整えながら過ごしましょう。

## 11月の保健目標

### 生活習慣を見直そう



OECD（経済協力開発機構）による2021年版の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分。33カ国の中で最も短く、全体平均の8時間28分よりも1時間も少なくなっています。その傾向は子どもたちにも表れていて、青少年（9～18歳）を対象とした調査でも、日本人の平日の睡眠時間はヨーロッパ諸国と比べて1～2時間少なくなっています。日本の子どもは世界で一番眠れていないというのは、有名な話です。

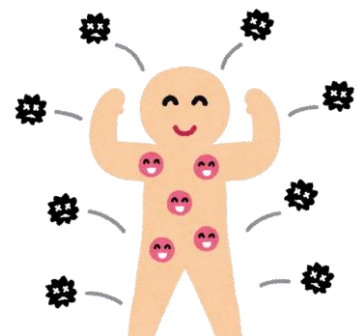
2023年に、文部科学省からだされた「睡眠指針（仮称）」の中では、小学生の睡眠時間は9時間から12時間が推奨されています。



脳もゆっくり休むことで、脳の中のいらなくなったゴミを捨てています



一日の出来事を記憶しています。今日できた勉強も運動も身につけたかったらよく寝ましょう



体力が回復するから病気とたたかう力アップします



成長ホルモンがでています。



よく眠ることで、すっきり目覚めることができます

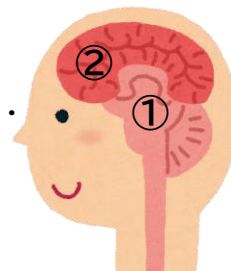
睡眠は心の安定にもつながります。10年後20年後の生活を考えて、今の睡眠についてふりかえてみましょう。

4年生と一緒に保健の授業で、心と体の成長について学習しました。お子さんの成長にどう接していけば良いのか戸惑っている保護者の方もいらっしゃると思います。学校で心と体の成長について、どのように学習しているかお知らせすることで、お役に立てたらと思います。

子ども達は、体の変化について、興味があったり、恥ずかしかったり、抵抗があったり、不安だったり。一人一人の成長段階や環境等により、授業への向き合い方に大きな差が出る内容です。もちろん、そのこと全てを「当たり前のこと」としてとらえながら、それでも子ども達には真剣に話を聞いてほしいと思っています。そして出来たら授業の最後に「自分てすごいな」とか、「成長ってそういうことだったのか」とか、自分自身と周りの人の成長を素直に受け止めてもらえたらと願って授業をしました。

そのためのカギとして「脳」の話を取り入れています。

脳には「生きるために大切な部分①」と「よりよく生きるために大切な部分②」があります。「生きるために必要な部分」は主に食欲・睡眠欲・性欲・呼吸・体を動かすなど働きがあり、「よりよく生きるために大切な部分」では、想像する、学習する、コントロールする、考える、創造する、思いやる、記憶するなどの働きがあります。そして、「よりよく生きるために大切な部分」をたくさん使うことで、なりたいたく思う自分に、自分から近づいていけることも伝えました。授業の時には「よりよく生きるための脳の部分」をたくさん使って取り組んでほしいことを伝えました。



1時間目は身長伸びを例にとって、その伸び方や伸びる時期には個人差があることを学びました。生まれたての赤ちゃんは平均で1年間で約25センチも身長が伸びますが、ずっとその勢いで伸びるわけではないこと。授業に参加していた4名の職員が小学校6年生の時の身長の順番に並び、その後今の身長順番に並び替えることで、人それぞれ伸びる時期と伸び方には個人差があることを学びました。また、身長が伸びるときには、骨や筋肉も増えるので体重が増えることが大切ということも伝えました。

2時間目は、目に見える体の成長。子ども達はニヤニヤしたり、恥ずかしがったりします。「その反応が成長ですばらしいこと！だって1才や2才の子に体の変化の話をして反応してくれないでしょ」と。そして「ここからは、よりよく生きるための脳を使って、授業に参加してください」と、伝えます。子ども達はさっと真面目な表情に。多くの子は体の変化に戸惑いながらもどうして良いか分からないでいるのかもしれない。だから、真剣に自分の体の変化について学びたかったり、安心して話を聞けたりする場が大切なのではと思いました。

ここでも、脳の話。小さいときは男女の体つきに違いはないけれど、大人の体は違いがあります。ある日起きたら急に大人の体になっているのではなく、少しずつ成長していること。これらの成長は、脳から命令が男子は睾丸に、女子は卵巣にあり、そこから男性ホルモンや女性ホルモンが出されて体中にまわった結果。全ては脳からの命令だったことを伝えます。体に変化していくことは知っていても、脳からの命令ということを知ることによってちょっと改まった表情に。豆知識として、男子にも女性ホルモンが女子にも男性ホルモンが少しは出るので、男性も一時的に胸に痛みが出ることや、女性も声変りをするなども伝えました。

この続きは次回お知らせします。