学校保健委員会を開催しました

9月 29 日（月）に、島根大学名誉教授の堀口淳先生を講師としてお迎えし、学校保健委員会を開催しました。堀口先生には、**「すいみんはだいじだよ！」**というテーマで、全校児童を対象に睡眠に関する講話をしていただきました。





夢や金縛りに関する内容から、足ムズムズ病や無呼吸症候群などの睡眠が関係している病気のことなど、幅広い内容のお話をしていただきました。また、体内時計を乱さないようにするためには、**夜はスマートフォンやゲームを控え、睡眠環境を整える**必要があること、**朝は決まった時間に起きる**ことなどを教えていただきました。本校でも、「夜中までゲームをしていた」「動画を見ていて夜寝るのが遅くなった」という話を度々耳にします。**夢を見ている間に成長ホルモンが出て体が成長する**と堀口先生に教えていただきましたね。夜ぐっすりと眠ることができるよう、昼間は体をしっかり動かし、寝るときには音と光が入らないようにしましょう。

御参加いただいた保護者の皆さま、お忙しい中ありがとうございました。ご家庭でも、講演内容について振り返り、睡眠の大切さについてお話をしていただければ幸いです。今後とも、本校の学校保健活動への御協力をよろしくお願いいたします。