

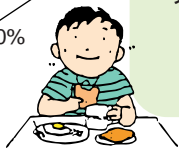
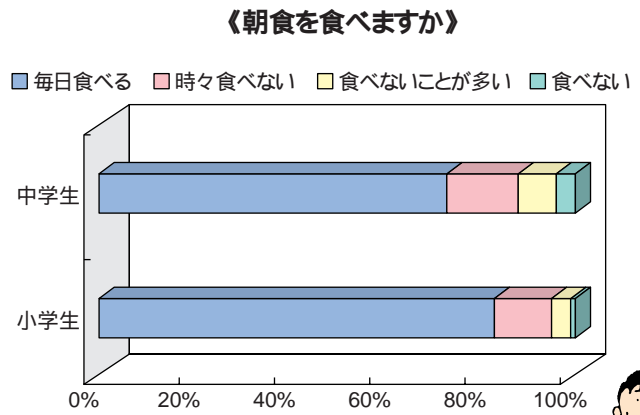
# 保健室から見える子どもたち！

播磨町養護教諭部会

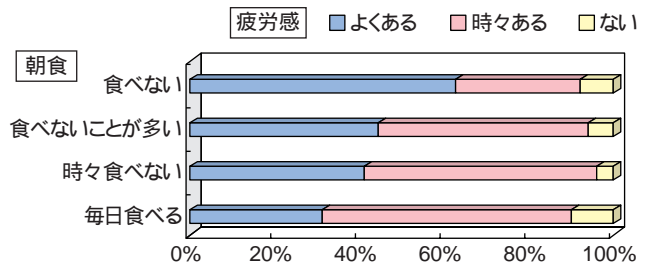
朝から「しんどい」「気分が悪い」「頭が痛い」などと保健室を訪れる子ども、すぐ「むかつく」「疲れた」を連発する子どもが多くなります。生活の様子を聞いてみると、夜ふかし・朝食抜き・朝食抜きなどが浮かび上がってきました。実際に子どもたちの生活はどうなっているのだからという思いから、町内小中学生に生活アンケートを実施しました。その結果を通して皆さんも、健康な生活について一緒に考えてみましょう。



**最近気になる子どもの朝食**  
朝食を食べずに登校していたり、菓子パンとジュース、インスタントラーメンを朝食としている子どもたちが増えてきています。これでは栄養面が心配です。



### 《朝食と疲労感の関係》



**朝食は脳のエネルギー源**  
朝食抜きで、お腹ペコペコで力がでない！  
そう訴えているのは、体だけではありません。  
朝食ってスゴク大事なんだよ！

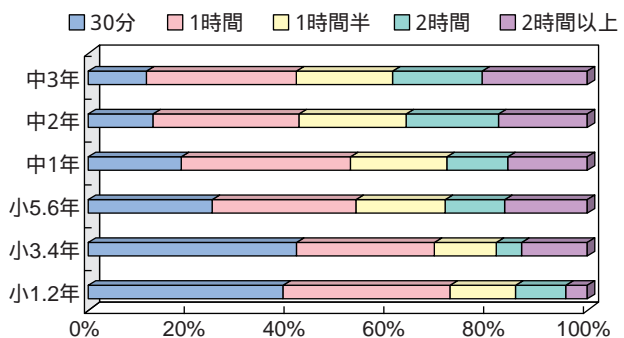


### 朝ごはんは学力アップ

脳に栄養を与えると  
学習意欲が高まる！

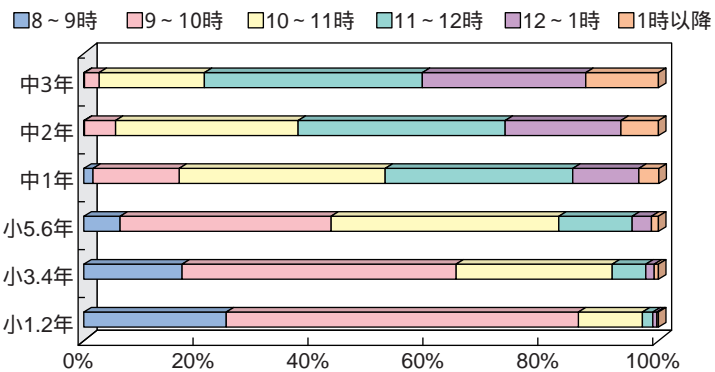
朝食を食べると、集中力アップ！  
学習意欲アップ=学力アップ  
ある医大でのデータから実証されています。  
くわしくは、朝食特集でお知らせします。

### 《コンピューターゲームを1日にする時間は》

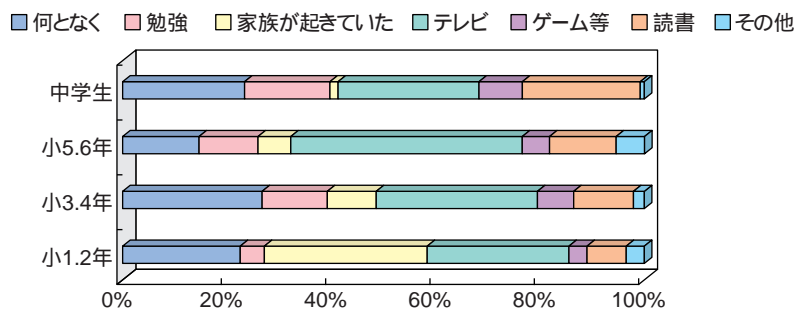


元気にかけ足

### 《いつも何時に寝ますか》



### 《夜ふかしの理由》



小学生は10時以降、中学生は12時以降まで起きていた人



**どうして夜ふかしはいけないの？**  
子どもたちにとって睡眠は、心身の発達にとって欠かせない大変重要なものです。最近「キレる」子どもが問題になっていますが、イライラ感の強い子どもは就寝時刻が遅く、睡眠不足になっている傾向が強いようです。睡眠不足の状態だとイライラして、物事に集中できなくなり、学習能力は低下します。また注意不足が原因かもしれません。

心も体も健康な子どもに！  
私たちの願いです



播磨町養護教諭部会のメンバー

**夜ふかしになった子どもたち**  
年々子どもたちの睡眠時間が、少なくなってきました。中学生ともなると塾の帰りが遅かったり、勉強して遅くなったり……いつも睡眠不足状態のようです。アンケート結果から、遅く寝た子どもほど、「疲労感がよくある」と答えていて、イライラや不安も強く感じているようです。

### 「今」を見て、これまでとこれからの生活習慣を考えてみませんか？

私たち養護教諭部会から、この1年間隔月ではありますが、シリーズで出していきます。これらの内容から、今までの生活習慣を見直すきっかけにいただければ嬉しく思います。

#### 今後の予定

- 6月 朝ごはんといきいき脳
- 8月 朝ごはんといきいき脳
- 10月 からだをいっぱい動かそう
- 12月 どうして寝ないといけないの
- 2月 心の健康(仮)