

子どもは寝ないと損！

七戸病院小野院長 朝陽小で睡眠講話



ユーモアたっぷりの講話で、児童に睡眠の大切さを説く小野院長

弘前市朝陽小学校（齋藤昭校長）は17日、同校体育館で、児童や保護者らに睡眠の大切さを伝える学校保健委員会を開いた。公立七戸病院の小野正人院長が講師を務め、低学年にも分かりやすいよう、成長ホルモンなどを「魔法の

弘前

薬」と言い換えた上で「早く寝ると魔法の薬がたくさん出る。成長期の子どもは寝ないと損！」とユーモア交じりに説いた。小野院長は「人は誰でも体の中に、丈夫になり、頭がよくなり、運動もできるよつになる魔法の薬を持っている」と説明。魔法の薬を引き出すポイントを同校名にち

なんで「早寝・朝陽・朝（あ）はん」と紹介した。また、スマートフォンやゲームなどの「電子おもちゃ」が睡眠を妨げると解説。「子どもの睡眠は大人よりも値打ちがあることを親子で理解し、親も、食事中や夜10時以降に電子おもちゃを使わない習慣をつけよう」と語り掛けた。6年の佐々木彩さん（11）は「面白くて分かりやすく、睡眠の大切さを実感した。休みの日も、普段と同じ時間に寝て起きることを心がけたい」と話した。講話に先立ち、保健委員の児童が3～6年生に行った睡眠に関するアンケート結果を発表。多くは午後10時前に寝ているが、午後11時以降という児童もいた。「睡眠不足を感じることもあるか」との質問には、各学年の7割が「よくある」「たまにある」と回答。だるい、頭が痛い、イライラする、面倒くさくなるなどの心身の変化があったという。「僕たちは体と心がたくさん成長する時期。睡眠をしっかり取るよつ心がけよう」と呼び掛けた。

（大田佳希）

東奥日報社 令和3年6月22日掲載

この画像は当該ページに限って東奥日報社が利用を許諾したものです