

# まち 地域ワイド

弘前市の朝陽小学校(斎藤昭校長)で17日、学校保健委員会が開かれた。3～6年生の約70%が睡眠不足であると聞いたアンケート結果が報告され、児童や保護者ら約170人が成長期における睡眠の大切さを学んだ。(稲葉智絵)

## 朝陽小3～6年生対象に調査



アンケート結果を踏まえ、壇上から早く寝ることを呼び掛ける保健委員の児童ら

# 70%が睡眠不足

## 保健委員会 早め就寝呼び掛け

弘前 学校保健委員会は、家庭や地域社会と連携しながら、児童の健康づくりを推進する活動を行っている。同校では昨年設立された。今回は、ゲームなどによる睡眠不足で授業中に居眠りをするなど、児童の生活習慣を見直す必要があったことから「睡眠」をテーマに開催し、全校児童約160人と保護者や民生委員ら約10人が参加。講師には公立七戸病院の小野正人院長を迎えた。

まず、保健委員会の5、6年生10人が、5月に3～6年生104人を対象に行ったアンケート結果を発表。多くが午後10時までに就寝する中で3年生の9%が午後11時以降に寝ていること、寝る前にゲームなどをすることで約70%の児童が睡眠不足を感じているなどの実態を明らかにした。睡眠不足の児童の学校生活をまとめた動画も上映し、早く寝ることを呼び掛けた。

小野院長は「体の中の魔法の薬」と題した講演で、「成長を促し、免疫力を高めるなど、体の中には魔法の薬がたくさんある」とし、「睡眠が薬の効果を最大限に発揮してくれる」と睡眠が及ぼす体への効果を解説。よい睡眠のために「朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、体内リズムを整えてほしい」と指導した。

保健委員会委員長を務める6年の秋村莉心さん(11)は「朝の光が睡眠と深く関係していることを知った」とし、「早く寝るようになりたい」と決意を新たにした。小学校では4月から毎週木曜日を「フリーゲーム・ネットデー」とし、早く寝ることを推奨している。

陸奥新報 令和3年6月20日掲載 陸奥新報社提供

この画像は、当該ページに限って陸奥新報の記事利用を許諾したものです。転載ならびにこのページへのリンクは堅くお断りします。