

生活リズム調査の結果

平成30年3月7日(水)
那覇小 保健室

(1)実施期間: 平成30年2月5日～平成30年2月23日の月曜日～金曜日

(2)実施方法: 各学級にて、毎朝チェックをする。

(3)実施項目:

①9時までに寝た。

(1, 2年は9時)
(3, 4年は9時半)
(5, 6年は10時)

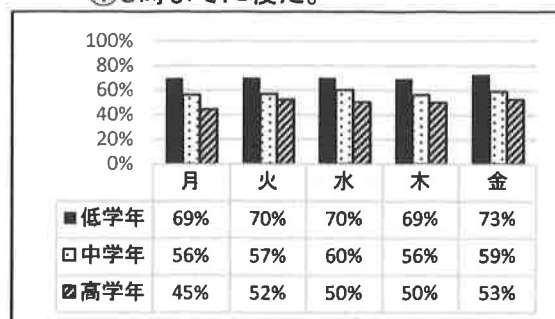
②6時半までに起きた。

③朝ごはんを食べた。

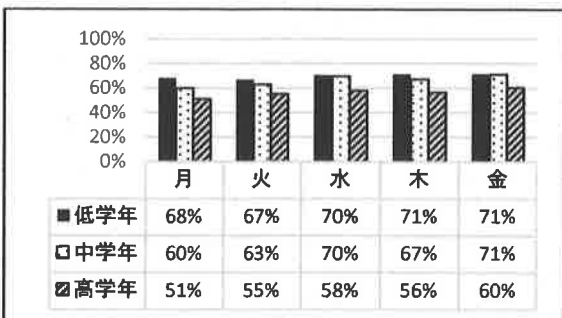
④8時までに登校できた(早登校)。

⑤あいさつをした。

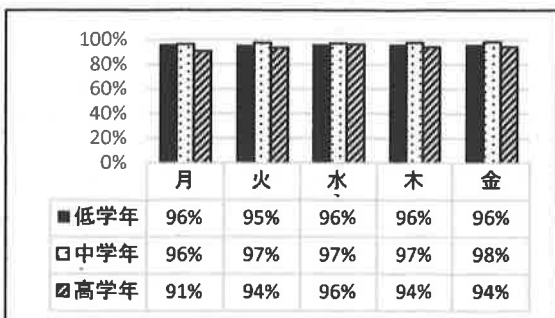
①9時までに寝た。



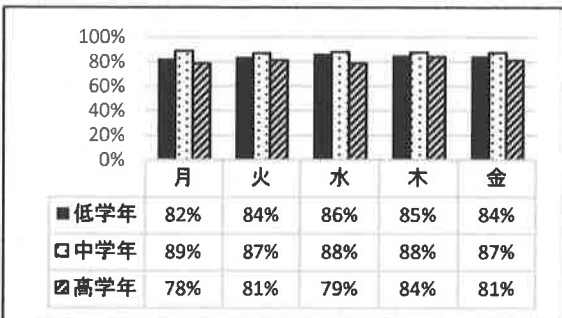
②6時半までに起きた。



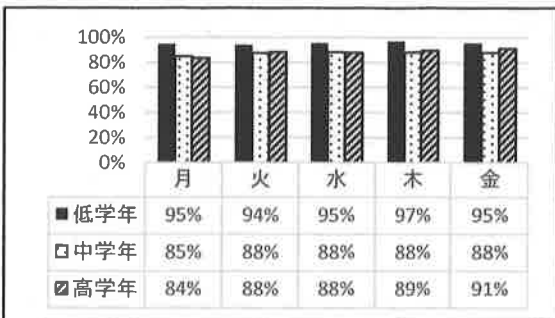
③朝ごはんを食べた。



④8時までに登校できた。



⑤あいさつをした。



—考察—

①早寝・早起きができいない夜型生活の傾向が見られる。

②早く寝ていないが、6時30分には起床している人も多く、睡眠不足が慢性化していることがわかる。

③週明けに早寝・早起きができいない人が増える傾向がある。

④月曜日の夜に定刻に寝た人(①の就寝の項目の火曜日)の割合が、月曜日に比べて高いのは、週末の疲れを補っていると考えられる。月曜日は、疲れを残したまま学校生活を頑張っていることがわかる。

⑤高学年になると、就寝時間が遅くなる傾向がある。10時までに寝ている人は、5年生は6割以下、6年生は半分以下。なので、6時30分までに起きられる人が、平均すると6割満たない。

⑥早起きできないので、2割以上の人が8時までの早登校ができいない。

⑦特に、高学年に早登校ができいないのが目立つ。そのため、朝の活動や委員会活動に支障をきたしている。早登校している児童がとても頑張って活動している。

⑧2月15日(木)の朝から、本格的に委員会活動の引き継ぎが始まり、5年生の登校状況がとても良くなっている。

⑨2週目からは、早寝・早起き・早登校ができいない人は、そのままのリズムが定着しているのが見えてきた。

⑩朝ごはんを食べない人は、特定の児童である。または、早起きにも×がついており、時間がなくて食べられなかったことが考えられる。

⑪あいさつは、ほとんどの児童はできているが、特定の児童ができていないため、ほぼ横ばい。

⑫生活リズム調査前に、遅刻が目立つ子を数名個別指導し、全体的な調査に入った結果、劇的に改善された児童が数名、逆に全く変わらない児童も数名いる。

⑬低学年に関しては、保護者からの声かけで生活リズムが整ったご家庭もみえてきた。このことから、家庭の協力の重要性を感じる。

⑭この調査を通して、8時までに登校できている児童も増え、意識が高くなっている。

⑮全体的に、1週目より2週目に改善している傾向が見られる。今後は、生活リズムの定着に向けて家庭と連携して取り組んでいきたい。

生活リズムを整えるワケ

①早寝・早起きをするワケ

●遅寝・遅起きの夜型生活は、時差ぼけのような状態になるので、体の調子を崩しやすい。

②早寝をするワケ

●成長ホルモンがたくさん出る。

⇒成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、ケガや病気を治したりしている。

③早起きをするワケ

●授業が始まるまでに、脳を目覚めさせるため。

⇒体が起きて、2時間後に脳が目覚める。

1校時は8:40から始まるし、8:20には学習はスタートしている。

●夜は、早く眠くなる。

④朝ごはんを食べるワケ

●脳のスイッチ

⇒朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、脳が働くスイッチが入る。

●からだのスイッチ

⇒朝ごはんを食べると、体温が上がり、体を動かすスイッチが入る。

●お腹のスイッチ

⇒朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、うんこを出すためお腹のスイッチが入る。

⑤8時までに登校する(早登校)するワケ

●学習を始める準備の時間がある。

⇒登校したら・・・

ランドセルを片づけ、
メモを書いたり、
授業の準備をしたり、
水をかけたり
やるがたくさんある。

●朝の活動や、委員会活動がある。

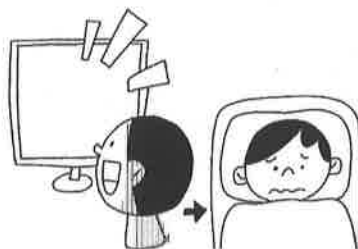
⇒7:50には、活動が開始する。

那覇小学校や地域のために、
みんな頑張っている。

すいみのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



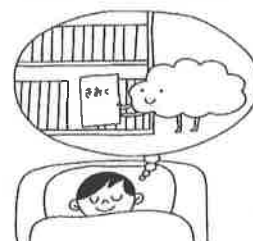
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



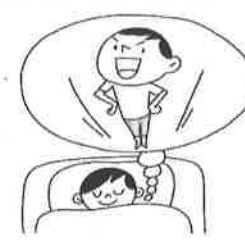
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができます。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐつぐつとねむることができます。

すいみん(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。