

保護者向け

# ほけんだより

令和5年9月  
八代市立八竜小学校  
保健室

## ～子どもの睡眠 軽視は危険？～

以前、熊本日新聞の子育てのページで「子どもの睡眠 軽視は危険」という記事を読みました。この記事は、当時「兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター」に勤めておられた三池輝久医師（現 日本眠育推進協議会理事長）へのインタビューを元に書かれたものですが、睡眠の大切さを痛感するようなお話でしたので、ご紹介いたします。

～三池輝久医師の話から～

不登校の子どもを診療してきた三池医師は、「不登校の子どもには睡眠障害が起こっている。脳機能の低下によって被害意識が強くなり、対人関係も悪化しやすくなる。」という。

また、睡眠不足とうつには関連があり、自殺につながる恐れもある。

一度、睡眠障害になってしまうと、治療には相当のエネルギーと時間が必要になります。そしてその間、子どもたちの脳や体は、大変なダメージを受けている状況だと考えられます。子どもたちが元気に学校に登校し学習するためには、睡眠が大変重要です。

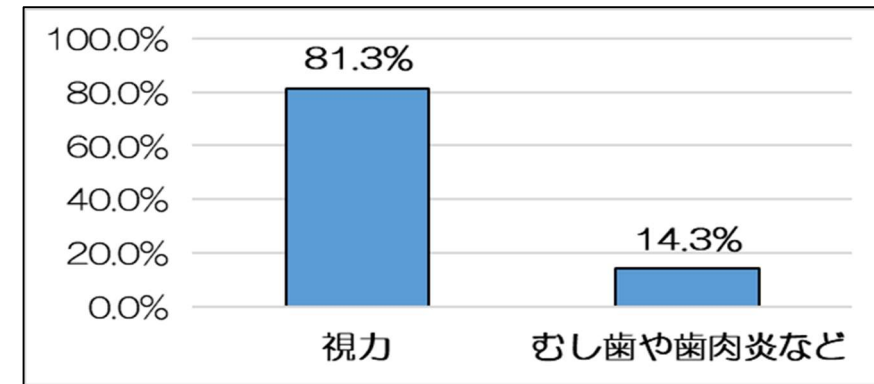
### 幼少期～小学生の眠りの必須条件（三池医師による）

- ①時間帯…夜7時から朝7時までの間に夜間睡眠をとること  
(目安は夜8～9時入眠、朝6～7時起床)
- ②量と質…連続して9～10時間を確保すること (夜中に目覚めない)
- ③規則的なリズム…入眠時間、起床時間が一定であること  
(ばらつきは30～60分以内に納める)

小学生の頃からの良い習慣は、おそらく一生ものだと思います。心と体の成長期である今、規則正しい生活リズムをお子さまに徹底させていただきますよう、引き続きお願いいたします。



## \*:・★.健康診断後の受診状況～9月20日現在～.★:・\*



9月20日までに提出された受診連絡票の提出状況をお知らせします。視力低下の児童については、たくさんの児童が受診を済ませておりますが、むし歯や歯肉炎に関しては、受診がなかなか進んでいない現状にあります。

むし歯や歯並びはほおっておいても治りません。ぜひ1度かかりつけ医を受診され、歯科医院での治療や相談をしていただけたらと思います。

また、すでに受診されたご家庭で、治療が終わっている場合は、受診連絡票の提出をお願いいたします。



※受診連絡票をなくしてしまったなどのご家庭がございましたら、いつでも担任や養護教諭にお知らせください。

※むし歯や視力など、異常が見られなかったお子さまにおきましても、定期受診をされ、定期的に体のメンテナンスをされることをお勧めいたします。

