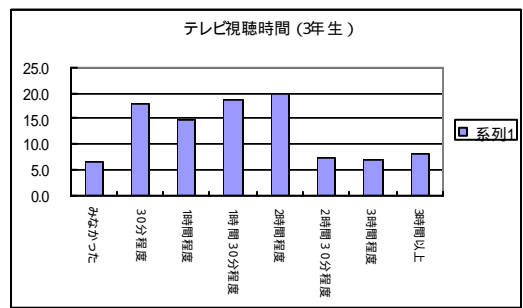
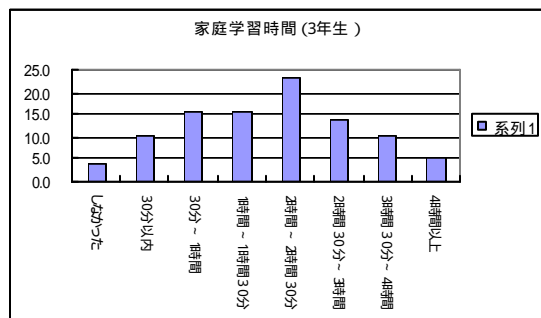
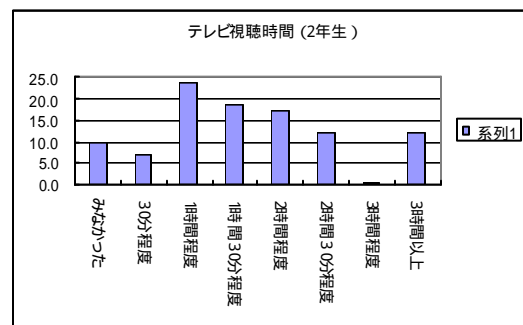
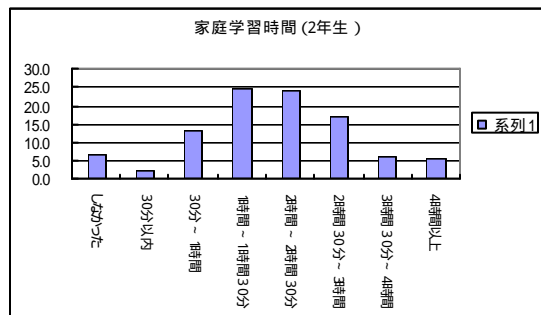
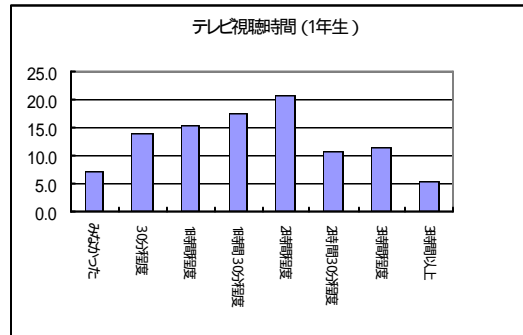
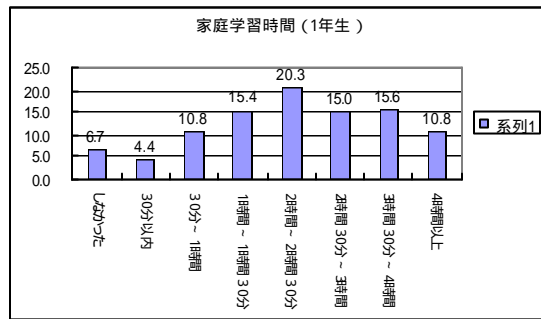


# 保健だより ブロックPTAバージョン

平成19年7月13日  
薩摩川内市立入来中学校

6月末に調査した、家庭学習時間とテレビ視聴時間の結果です。各学年とも、テレビ視聴時間よりは、家庭学習時間の方が長くなり、昨年度からの取り組みの成果が現れているなあとうれしく思うことでした。ご家庭でのお子さんの様子と比較されてどうでしょうか？



成長ホルモンは深夜12時前後をピークに分泌されるホルモンです。成長ホルモンは骨を伸ばし、筋肉を増やし、痛んだ組織を修復します。夜更かしなどで、その時間帯にしっかりと眠りに入っていないと、成長ホルモンの恩恵を受けられません。

またメラトニンには、性腺抑制作用があり、これがうまく分泌されていない事が、近年の性的成熟を早めている一因だと言われています。また、メラトニンは生体リズムの調節作用も行っており、メラトニンがきちんと分泌される事により、1日25時間ある地球時間と1日24時間で生活するサイクルとの調整を行っています。夜更かしはいずれのホルモンの分泌を阻害し、成長期にある生徒のよりよい成長にブレーキをかけている事になります。



## 脳が成長し心が育つ「レム睡眠」

浅い眠りのレム睡眠の間は、体は眠っていますが、脳は活動していて、その日一日見たり聞いたりして覚えたことや感じたことなどを整理しています。新しい発見や覚えた事は忘れないように、いやな事は忘れ、うれしかった事、感動した事などはいつまでも心に残るように・・・。レム睡眠の間は主に脳が成長し、心が育つのです。



## 体が成長する「ノンレム睡眠」

深い眠りのノンレム睡眠の間は脳も休んでいます。心の疲れがとれる時です。ノンレム睡眠の時に、成長ホルモンや甲状腺ホルモンなどをどんどん分泌して、主に体がどんどん成長する時です。一晩の間にレム睡眠とノンレム睡眠を5～6回くり返して目を覚まします。

## 学習効率の面からもしっかりとした睡眠をとることが重要です。

テスト前、ほぼ徹夜で覚えた学習内容。翌日のテストではなんとか書けたけど、一晩眠るとすっかり記憶から消えている・・・。そんな経験はありませんか？ その日学習した事はしっかりと眠る事で、しっかりと脳に記憶されます。テスト前や受験期、せっせと深夜まで学習しても、脳にしっかりと記憶される事なく翌日にはきれいさっぱり。これでは何のために、眠たい思いを我慢し、成長ホルモンの恩恵も受けず、せっせと勉強に励んでいるのか・・・。

ある日の保健室での会話

- Aさん 「夕べ1時に寝たから眠い・・・」  
 某心優しき養護教諭 「なんでそんな遅くまで起きてるのよ(軽い怒り)」  
 Aさん 「だって宿題していたんだもん。(かなり強気で自身あり)」  
 某心優しき養護教諭 「じゃあ、何時から勉強始めたのよ・・・(怒り度アップ)」  
 Aさん 「12時過ぎから・・・」  
 某心優しき養護教諭 「じゃあそれまでは何をしていたのよ」  
 Aさん 「テレビ見てた・・・」

こんな会話、結構保健室で繰り広げられるのですが、家でのお子さんの様子はどうでしょうか？

