

教育を語るつどい

良質な睡眠は、起きている時間の
過ごし方にあり!
寝入りの“黄金の90分”を
深くせよ!

テーマ
“眠りを整えて成績・運動もアップ!”
～成長期に大切な眠りの力～

講師 長谷川 恵美 先生



長谷川 恵美 先生 — Profile —

●株式会社エアウィーヴ 快眠プロテューサー
人それぞれ、個性豊かな“睡眠力”に注目し、“眠りのチカラ”を高めることで、仕事・美容・アンチエイジングなど、欲しい結果を得られる眠りをプロデュースする
上級睡眠健康指導士・睡眠改善インストラクター
《出演》・NHK 高知放送局 17時台情報番組 他
《掲載》・雑誌「クロワッサン」930号(マガジンハウス)更年期特集 他

教育を語るつどい委員会 担当:東生田小学校

2019. 11月 23日(土) 東生田小学校 体育館 PM 2:00~4:00

今回は上級睡眠健康指導士・睡眠改善インストラクターの長谷川恵美先生による、「成長期に大切な眠りについて」講演していただきました。

日本は現在、睡眠負債(蓄積された睡眠不足)を抱え、世界ワースト1位。睡眠教育の大切さについて認識不足のところがあるようです。もはや短時間睡眠は時代遅れ、と世界の名だたるCEOが宣言しているそうです。

理想睡眠時間は、小中学生で9時間、高校生で8時間と言われており、圧倒的に睡眠がとれていないことがわかります。昼寝は15時前までに20分以内にする、起床30分前から光を浴びる、生活バランスが崩れたかな?と感じたら、光を浴びたりお風呂にゆっくり浸かるなどして調整するなど、日中の過ごし方を考えるのが良いそうです。昼寝20分以内...なかなか難しいですね。

今回参加された保護者の中には受験を控えたお子さんがいる方が多かったです。塾の終了時間がだいたい21時半から22時。22時半に帰宅したとして、そこから夕飯。お風呂、翌日の宿題 etc。胃腸の消化もままならないままの就寝...なんてことが日々続き、良い睡眠をとるための準備なんていつになったら出来るの?という声が多く聞こえてきました。こういった積み重ねが世界ワースト1位につながるのでしょうか。

でも、よく眠るようになると、太りにくくなったり、自律神経を整えたり免疫力を高めたり、記憶力UP(成績の良い子ほど、よく眠るといわれているそうです)するそうです。みなさんも良い睡眠について考えてみませんか。

快適な睡眠をとるための6つの方法

- 1 生活リズムを整える**
・起床後、太陽の光を浴びる。
- 2 日中、適度な運動をする**
・ウォーキングやストレッチ、ヨガなどの軽い運動や筋弛緩運動。
- 3 食事に気を付ける**
・たんぱく質を多めに摂ってトリプトファンを摂取。
・食事は就寝の2~3時間前までに。
- 4 就寝前の光の刺激を抑える**
・部屋の照明を見直してみる。
- 5 深部体温を下げる**
・就寝1時間半くらい前までに38~40℃のお風呂に入る。
- 6 よく眠るために必要な寝具をそろえる**
・ベッドマット、敷き布団は適度に硬いものを。
・寝返りが楽にできる寝具を。
・掛け布団は吸湿性の良いものを。

寝る子は脳も育つ!
らしいよ! ぐっすり!

教育を語るつどいの感想

「睡眠負債」「眠りの質」という言葉が深く心に残りました。集中力や判断力、感情のコントロールにも大きく影響してくると分かり、改めて睡眠の重要性を感じました。成長ホルモンや免疫力の向上も含めて睡眠中に行われることの多さから、子どもにしっかりと確保してあげなければいけないと思いました。(自分自身も)

眠らないとどんな悪いことがあるのか、また眠るとどんないいことがあるのかについて、分かりやすく理解ができました。日常の中でもっと質の良い睡眠が取れるよう意識したいと思いました。体感ができなかったのが、大変残念です。多くのアスリートが利用しているマット、ぜひ体感してみたいと思いました。

知識が断片的だったので睡眠の大切さを子どもにうまく説明できませんでした。今回の長谷川先生のお話を聞いて大切なポイントが良く理解できとても良かったです。特に寝入りの90分の質が全体に及ぼす影響がとても大きいということが勉強になりました。

子どもだけでなく、大人も睡眠が大切ということが大変よくわかり、今までの睡眠に対する考えが変わりました。17時間起きていると飲酒運転に相当するという事が衝撃的でした。起きている時間の過ごし方に今まで以上に気をつけて、良い睡眠をとりたいと思います。

今まで睡眠を削る生活をずっとしてしまっていたので、睡眠に対する価値観まで変わりました。息子が一日にやりたいことが多すぎて、「眠る時間が勿体ない」といっているのですが、今日の大事な睡眠の話伝えてみようと思います!黄金の90分の睡眠への工夫もたくさん教えて頂きありがとうございます。早速今日から生活に取り入れて、健康に過ごしていきたいと思っています。

沢山のご感想をありがとうございました。多くの方々のご参考になれば幸いです。

ほっ 休憩中、自律神経を整える
簡単ストレッチをしてリラックス!



先生、おかげさう
ございました。

みなさん、真剣でした。

生田の地域と学校・家庭・子どもたちとで、「地域に生きる」を考え、活動しています。

子どもたちの未来へ... つながる つながる つながる つながる

—— 切り取り線
----- 谷折り

1:切り取り線に切り込みを入れる。
2:谷折りをし、「のり①」のウラにのりをつける。
3:「のり①」のはしを持ち、イラスト上方の「のり②」の四角の中に「のり①」のウラをつける。
4:輪かざりイラストのアーチが完成します!

花いっぱい運動

街にちいさな彩りを!

地域美化委員会 担当: 三田小学校

2019. 11月13日(水), 15日(金), 12月9日(月) AM 10:30~12:30

三田小学校の花いっぱい運動は、全学年が関わる仕組みで行われていました。植え付け、育成、メッセージカード作りと学年ごとに分担されています。活動後の感想を子どもたちに聞いてみると、「とても楽しかった!」とっていました。子どもたちのサポートは先生方と、事務局、住民委員がおこなっています。

子どもたちが植えたパンジーやビオラ、そして添えられたメッセージが、生田の町で美しく咲き、住民の心を少しでも豊かにすることにつながると良いのですが…

土に触れない子どもが、スコップで植え付けが出来たりなど、これらの体験がプラスになってくれる事と思います。生田地区は様々なところで花植え活動が行われています。これからも、地域に根付いた活動の一つでありたいと思います。

2019.11.13 wed

朝からの冷え込みが強くなり始めた日。植え込みを担当したのは3年生。2年生の時は、お花の水やり担当の学年でした。総勢111名ほどの児童たちで、今回初めての植え付け作業です。「家でもスイカ、枝豆、芝桜を植えているよ!」と教えてくれる子も。「手が汚れちゃった!今すぐ洗いたい!!でも植物育てるの、楽しい!」という声も聞こえました。



2019.11.15 Fri

青空が広がる気持ちの良い朝。この日は総勢100名ほどの4年生が植え込み担当。「もうちょっときれいに植えてよ~!」と女子の声。手を泥だらけにして頑張った男子3人組。2年目だから慣れているよという児童もいました。花の配色に「センス悪~!」という女子にたたじた男子。

花のお世話は、2年生が担当します。配付日まで、頑張っ!

手がどろだらけ!



2019.12.9 Mon

朝から北風の吹く、寒い日でした。この日はプランターを送り出す日。住民委員さんの車2台で手分けをして配付先を回ります。子どもたちが世話をした花への思いと、メッセージも一緒に乗せて、出発です。これで2年間担当した地域美化活動も終了。三田小学校のみなさん、お疲れさまでした。

プランターに飾るメッセージは5、6年生が書きました。花々を思う、子どもらしい文章。名言もたくさんありました。その一部をご紹介します。



まちなかでプランターを見かけたらぜひ、読んでください!



ほんとに良かったですね!お疲れ様でした。



すごく楽しそう!



1,2年生水やりがんばったね!

配付先の花いっぱい!

お花を配付後に、施設やお店のプランターを写真に収めて来ました。皆さん朝からお水をあげてくれて大切に育ててくださっていました。ありがとうございます。



この広報紙について…図解付き

みなさん、昨年度2018年の広報紙はお持ちですか? その年の第1号、第2号。そして今年度2019年の第1号と、今回お配りしたこの第2号の4紙を順番に置き、イラストの絵を合わせてみてください。すると4つのイラストが一つにつながり、真ん中にはハートが見えてきますよ! そして今回の表紙イラストの右端の方をよ〜く見てください。切り込み線や谷折りの線が描いてあります。はさみとのりを用意! 線の通りに切り込みを入れ、折り、のりしろののりをつけて、手順通りに貼ると…まあ!! なんということでしょう! 広報紙が立体的に!? !(*▽*)! ぜひ、作ってみてください。 ※図はイメージです



完成図

はさみで切り込み折って、きりきり貼るだけよ!



みなさん、読んでくれてありがとうございます!

また会えるといいな!

担当: 生田小学校

今年度プランター配付先

- ①生田中学校 ②生田小学校
- ③三田小学校 ④三田こども文化センター
- ⑤桁形こども文化センター ⑥ひろ寿司
- ⑦西三田幼稚園 ⑧三田かしのみ保育園
- ⑨五反田自治会 ⑩三田郵便局 ⑪多摩警察署
- ⑫生田交番 ⑬栗谷消防署 ⑭生田出張所
- ⑮なしの美園 ⑯多摩消防署 ⑰遊花園
- ⑱専修大学国際交流会館 ⑲生田駅前郵便局
- ⑳東生田小学校 ㉑グラウンド生田
- ㉒錦ヶ丘こども文化センター ㉓北部児童相談所

メインカメラマン紹介

カメラを向けると、いつも素敵な笑顔がありがとうございます!



生田小学校教諭 上田尚貴先生
生田小学校 前PTA会長 近藤大輔さん

編集後記

これまで十年以上にわたり、引き続きこの地域教育会議の活動。それを支えてくれた諸先輩方である地域の皆さま、先生方、そして子どもたちの頑張る姿を、広報紙を通して皆さまに伝え、「つなぐ」橋渡しが出来たのだとしたら幸いです。これからもこの活動は継続していくと思えます。この活動以外にも、家庭と学校と地域が丸となって、子どもたちを受け止め、しっかりと支えられる大人、親であれたらと切に願っています。取材にご協力くださいました皆さま、本当にありがとうございました。