

ほけんだより臨時号



生比奈小学校 NO. 4 2022年7月15日

体力向上と運動・生活習慣との関連について

7月8日(金)に、鳴門教育大学・特命教授 田中弘之先生よりご講演をいただきました。

県内の多くの学校で講義・実技の指導もされている健康教育のスペシャリストの田中先生の講演には4～6年生の子供たちと、保護者の方、教職員が参加しました。

田中先生には、生活習慣について自分たちの生活に生かせるお話をたくさん聴かせていただきました。お話を聴き逃すまいと、どの子供も真剣に話を聴いていました。

お暑い中ご参加くださった保護者のみなさまありがとうございました。大変参考になるお話でしたので参加できなかった保護者の方にもお伝えします。

ぜひ、お子様と一緒に読んでください。

「睡眠」 について

近年、肥満傾向の子どもが増えています。特に徳島県は全国平均をかなり上回っており、子どもの頃に肥満だと大人になっても肥満になりやすく、生活習慣病の要因の一つとなります。

太る原因

- ・睡眠が足りない
- ・朝食を食べない
- ・運動しない

10時間以上寝ましょう

小学生のみなさんは、最低でも9時間は寝ましょう。できれば11時間の睡眠時間がとれるといいです。



睡眠不足の弊害

- × いろいろな病気を誘発する
- × 心の病気になっていく
- × 成績が悪くなる
- × 肥満になりやすい



「みなさんが大人になったときも健康で過ごせるために、しっかり寝ること!!寝ればいいだけ!!」

お金もかからず、かんたんな方法ですね (^ ^)

先進国の中で、 日本人の睡眠時間は、 ダントツで短い!

週末の朝寝坊が平日より2時間もずれている(起床時間)人は、気づいていないだけで、実は体のホルモンバランスが悪くなり、体調が崩れやすいです。月曜日の調子が悪い人は、そのせい입니다。突然死のリスクもUP↑

△△△三角形△△△ (こんなお話がありました)

睡眠不足の5歳児が、三角形をうまく描けないデータがあります。小さな子供にとって斜めの線(三角形)は、難しいこと。睡眠と脳とは深く関わりがあります。睡眠不足や睡眠のリズムが悪いと、文字、絵、運動がうまくコントロールできません。小さい頃は特に影響が出ます。「寝ること」はとても大切です。

睡眠の質が悪い(眠りが浅い、寝不足)と…無性に食べたくなる物

甘い物
脂っこいもの



確かに、寝不足の時って、甘い物やスナック菓子が食べたくなる。そんなことはありませんか?

肥満は、睡眠の質と関わりがあります。22時～2時の間に、成長ホルモンの効果も得られるので、21時には、布団に入りましょう。



「食事」 について

朝食が「パンと牛乳」「おにぎりと飲み物」だけの人は、それは「おやつ」です。栄養補給程度です。バランスのとれた食事は、右のような献立で給食は食事の基本で、バランスがとれた献立です。(1日に必要な栄養素が3分の1以上も入っています!)ですが難しく考えず、普通の物を普通に食べる!(家で用意してもらった物を好き嫌いなく食べることが大切です。)そして、ゆっくりしっかり噛んで食べる。(『卑弥呼の歯がいーぜ』のお話もありましたので、ぜひ、検索してみてください。)

ごはんorパン
+ 汁物 おかず
+ デザート
乳製品や豆類も◎

これだけ揃うとちゃんとした食事

「早寝・早起き・朝ごはん」

遅い夕食は、肥満もと。朝食が7時なら夕食は19時(朝夕12時間空けるのが、脂肪がつきにくい)というように、いつも同じ時間に食べる、リズムを作った食事を摂ることが大切。

⇒ バランスのよい食事は、体調だけでなく、頭の働きがよくなり、心の発達にもよい影響を与えます。

社会体育や習い事で、夜ごはんが遅くなる人は、曜日毎にでもいつも一緒の時間帯、一定のリズムを作ることが大切です。



脂肪細胞

子供のうちに脂肪細胞の数が決まるので、食べ過ぎは脂肪細胞の数が増えて太ります。大人の肥満は、子供時代にできた脂肪細胞の一つ一つが大きくなったもの。子供時代に肥満だった場合、大人になっても肥満になりやすいので、子供時代に食べ過ぎて、脂肪細胞をつくらせすぎないことが大切です。

砂糖や塩分の取り過ぎ

なんでも摂り過ぎることは体に悪く、考えながら食べていくことが大切です。

必要な栄養が足りている（摂れている）と

⇒ 嫌なことにも耐えられる 我慢強さが育つ

『食事は、体と心を鍛えるトレーニング』

「運動」 について

子供は、大人の3分の1しか疲れずにできているようです。逆にいうと、大人の3倍運動しないと体が強くつくられないということですね。家の中でもできるスロージョギングやジャンプをしながら手を動かす運動なども紹介してくださいました。スロージョギングは、ウォーキングと同じペースでも、2倍のエネルギーを消費できるそうです。「ゆっくりした運動」と、「ちょっと早めに動く運動」を組み合わせると、違う筋肉を鍛えられていいそうです。

運動が「得意」とか「苦手」と決めつけるのではなく、「やればできる!」、練習を「したか」、「しないか」というだけ、という言葉が印象的でした。



最後に 田中先生より

子供だからできないこと、分からないことがいっぱいあるでしょ。それは、素晴らしいこと。(全部できるとつまらない)

できること、したいことをたくさん見つけて、大切な自分の生きる力をどんどん高めていってください。

「しっかり眠って、賢く食べて、巧みに動く」

できないことをたくさんみつけて、大切な自分の生きる力をさらに高めよう!

お子様と一緒に、お読みいただき、普段の生活を振り返る機会にさせていただけたらと思います。

児童の感想～田中先生のお話をきいて～

「食事は心と体をきたえるトレーニング」という言葉をきいて、好き嫌いせずに食べたいと思いました。

睡眠は、9時間寝れば十分だと思っていたけど、その9時間が「最低でも」だったのでびっくりした。

私の朝ごはんは、おやつだと知って驚きました。

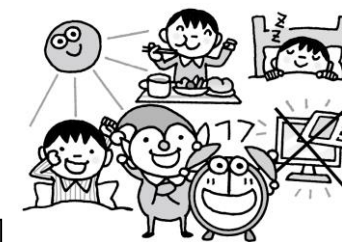
大人の3倍運動をしないと病気になるかもしれない。

夕食を食べるのがおそいので、ちょっとでも工夫して、早く食べたいです。

テレビを観ながらできる運動をきいてやってみようと思った。

すいみんが足りないと体のいろいろなところが不健康になっていくから、最低でも9時間は寝るようにしようと思いました。

話を聞いて、朝ごはんが大切だと思いました。朝ごはんを食べていないので、食べないといけないと思いました。



月曜日の調子を良くするため、休日も平日と同じ時間に寝よう努力する。

やせるためには断食しかならないと思っていたけど本当はすいみんや生活リズムが大事だということが分かりました。

太る理由は人それぞれというのが、心に残りました。食事・睡眠・運動、人によって何が足りないかで違うそうです。

保護者の方の感想 ご協力ありがとうございました

- 肥満、糖尿病の予防を考えると食事・運動を重視することが一般的と思っていましたが、子供・大人共に睡眠も考慮すべきと思ったので、今後の生活で生かしていきたい。
- 睡眠時間が少し足りてないと考えさせられました。朝食を用意しても好きな物だけ食べることが多いので、工夫もしようと思いました。家で子供と学んだことを実行に移せるように話し合いもできて良かったです。
- 睡眠時間と肥満や糖尿病が関わっていることが分かってびっくりしました。生活習慣を家族みんなで頑張っていきたいと思いました。
- 翌日が休みの日は10時頃まで起きていることがありましたが、講演会で生活リズムが大切という話を聴き、9時に布団に入っています。話をきけて良かったです。
- 分かっているけどできない状況がありますが、望ましい生活習慣を続けなければ、生涯の健康を支えることはできません。睡眠時間の確保や一定の食事時間、そしてどこでも簡単にできる運動を続けていきたいと思っています。

