

# ほけんだより

令和5年11月  
浅間中学校  
保健室

## 11月10日に行われた学校保健委員会の様子を報告します

学校保健委員会は、子どもたちが心身の健康問題をよりよく解決していくために、保護者や地域の方々、必要な知識を持った専門家の協力を得て、健康の保持増進や生きる力を養い健康づくりを推進することを目的に開かれます。

以前は参観日を利用して生徒と保護者で講演をお聞きし、心身の健康について学んでいましたが、コロナ禍以降、生徒と教職員のみが参加し保護者の方には「ほけんだより」で報告させていただいています。今回のテーマは私たちにとって非常に身近な内容ですので、保護者の方だけでなく、当日欠席していた生徒の皆さんにも、ぜひ目を通して欲しいと思います。

令和5年度 学校保健委員会テーマ

### 「しっかり眠って心と体をメンテナンス もっと知りたい睡眠」

講師 日本睡眠学会睡眠医療認定医 亀井 雄一 先生

最初に亀井先生からクイズ「Q.トラ・シマウマ・マグロの睡眠時間は？」(答えは保健だよりの最後に)

#### 【眠っている間にどんなことがおきているか】

##### ◆疲労の回復

眠らないと…▼疲れやすい

##### ◆成長ホルモンを促す

寝始めの90分に多く出るので深い睡眠が大事。

眠らないと…▼心身の成長に悪影響

##### ◆記憶の定着や整理

しっかり寝た人のほうが記憶の定着度が高い。

脳だけでなく体にも記憶を植え付けている。

眠らないと…▼成績が悪くなる、運動能力が高まらない

##### ◆免疫力のアップ

睡眠時間6時間未満の人は7時間以上寝ている人より4倍以上風邪を引きやすい。

眠らないと…▼風邪などの感染症を引きやすくなる

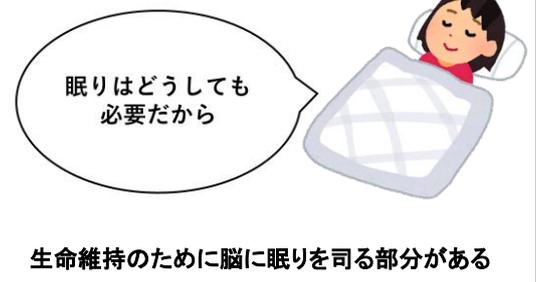
##### ◆精神面の安定

睡眠不足だと感情をつかさどる扁桃体の活動が活発になり感情的になりやすい。

眠らないと…▼精神的に不安定になる

その他にも 眠らないと…▼集中力が低下する ▼太る など

なぜ動物は眠らないといけないの？



#### 【適切な睡眠時間は？】

○必要な睡眠時間は個人差が大きく、日によって違ったり活動量によって変わったりするが、アメリカの教科書では、6～13歳→9～11時間、14～17歳→8～10時間。

○睡眠時間が足りているかどうかは、日中の眠気・疲労・すっきり感のなさで判断する。

ただし、「眠い感じ」は慣れてしまうので気づきにくい。休みの日に平日より2時間以上多く寝る人は明らかに睡眠不足だと言える。

## 【眠ったり起きたりするタイミングを出している体内時計の性質】

- ◆ 24時間よりちょっと長い（意識しないと寝るのが少しずつ遅くなる）
- ◆ 起きて光を浴びてから14～16時間後に眠くなる（起床時刻が就寝時刻に影響する）
- ◆ 朝に光を浴びると時間は巻き戻され、夜に光を浴びると時計は遅くなる
- ◆ 朝食を食べると体内時計が調整される
- ◆ 思春期が一番、体内時計が狂いやすい

### 体内時計が乱れると

⇒ 眠れない・起きられない・集中力低下・元気がなくなる

## 【体内時計を乱さないために】

### ◎朝は決まった時刻に起きる

土日や長期休業中も、寝たいだけ寝ていると翌日の体内時計が数時間遅れてしまい、数日過ぎないと治らない。どうしても眠い時は短時間の昼寝をする。

### ◎起きたら光を浴びる

### ◎朝ご飯を食べる

### ◎夜はあまり明るすぎる環境は避ける

### ◎寝る前のテレビ、パソコン、スマホは避ける



## 【よく眠るためのヒント】

### \* 日中に体を動かす

運動は脳の広範囲を使い、睡眠を深くする

### \* 就寝時刻の2～3時間前に入浴する

脳の温度が急激に下がると深い睡眠につながる

### \* 眠れないときは自分なりのリラックス法を

### \* レム睡眠（夢を見る）は浅い睡眠ではない

記憶の定着をしている時間

### \* 睡眠を阻害する行動は避ける

### 浅間中生の睡眠の実態（R5.10月調査）

- 25%が自分の睡眠に（なんとなく）不満足
- 平日の平均睡眠時間は7～8時間が37%で一番多い。5時間未満が3.3%。
- 寝る30分前によくしていることはゲームやネット(50%)、テレビやビデオ(43%)、勉強(32%)、入浴・読書(23%)、ストレッチなどの運動(19%) など

最後に亀井先生からメッセージ

「子どもは大人の鏡です。子どもの睡眠を大切にするには、まず大人が睡眠を大切にしよう。」

## ♡♡生徒の皆さんの感想から（一部抜粋）♡♡

- 体内時計の話聞いた時に遅くするのは簡単だけど早くするのは難しいと聞いて納得しました。夜型で朝起きるのが大変だけれど、夜、光を浴びると体内時計が遅くなる傾向があるとわかって、しっかり朝起きられるようになろうと思いました。（1年）
- 睡眠が生きることに必要なのは知っていたけど、何がどう必要なのかわかっていたことが良かったです。自分は家に帰ったら家族に睡眠の前には何をしない方がいいとか、何をしたら夜によく眠れるようになるのかをクイズみたいな感じで教えてみたいです。（2年）
- 私は遅い日だと塾が9時半頃まであって寝る時間がかなり遅くなってしまいます。授業中も眠くなってしまったり集中できなかったりと良くないと分かっているにもかかわらず改善できませんでした。でも、寝る前にスマホをあまり見ないことやお風呂は寝る直前に入らないことなど、少しでも睡眠の質を上げることはできそうだなとお話を聞いて思いました。（3年）

亀井先生の講演の後に校長先生から「大谷翔平選手は1日に10時間寝ているそうです」と紹介がありましたが、将棋の藤井聡太八冠も心を安定させリラックスするために睡眠を大事にしていると話しています。各界のトップクラスで活躍する人たちは睡眠を重視しているのですね。

【クイズの答え】 トラ：15時間 シマウマ：1時間 マグロ：4秒 理由はお子さんに聞いて下さい。