

# ほけんだより 特別号

令和4年12月9日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

11月30日(水)に「学校保健委員会」を開催しました。「学校保健委員会」とは、西中生の健康課題について、さまざまな立場の人が共に考え、話し合い、西中生の健康づくりを推進していく会です。新型コロナウイルス感染症の影響で中止が続いていましたが、3年ぶりに開催することができました。今年度のテーマは、「眠育(みんいく)～よりよい睡眠から心と体の健康づくり～」です。ほけんだより特別号では、当日の「学校保健委員会」の様子を順番にお伝えします。

## 1. 保健委員会の発表

保健委員会では、学校生活を送る上で感じている“西中生の健康課題”について意見を出し合いました。その結果、特に多かったのが「睡眠」です。このことから、今年度の保健委員会は「睡眠」を大きな活動テーマとしてきました。その中で、西中生の睡眠の実態を知るため、全校生徒対象のアンケートを実施し、まとめたことを今回発表しました。



### < 西中生 睡眠の実態 ～睡眠アンケートの結果から～ >

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>睡眠時間</b><br>・平日の平均6.9時間<br>・休日の平均7.8時間              | <b>就寝時間</b><br>・平日は22～0時台が多い<br>・休日は23時以降が多い<br>1時以降が12%増加 | <b>寝るのが遅くなる理由</b><br>・スマホ<br>・塾、勉強<br>・テレビ、ゲーム など              |
| <b>起床時間</b><br>・平日は6時台が多い<br>・休日は8時以降に起きる<br>人が半数以上になる | <b>睡眠時間について</b><br>・足りている…6割<br>・足りていない…4割                 | <b>睡眠の悩み</b><br>・寝ても疲れが取れない<br>・日中眠くなる<br>・寝起きが悪い<br>・寝付けない など |

今後は、生徒朝会にてアンケート結果の分析とその対策について全校生徒に伝え、西中生がよりよい睡眠から健康づくりができるよう、活動していきます。

## 2. 特別講師の講話

保健委員会のアンケート結果を踏まえ、元養護教諭で現在は看護師として活躍されている、佐野 悦代(さの ふくよ)先生を講師にお招きし、「睡眠」についてご講話いただきました。

### < 理想的な睡眠 >

◇睡眠を取らないとどうなるか

2日以上徹夜を続けると、精神的にかなり危険な状態となる。3.4日で錯覚や幻覚が生じ、1週間で視力低下や被害妄想、11日で記憶障害になるという記録がある。



◇日本人の平均睡眠時間

平均7時間22分。

先進国の平均睡眠時間が8時間25分の中、日本は最下位。

頭がさえるのは、起床してから3時間後。

テストなどがあるときは逆算して起床できるようにすると良い。

◇睡眠の役割

- ①ホルモンバランスを整える。
- ②記憶を定着させる。
- ③免疫力を上げて抵抗力を高める。
- ④脳を休ませ、体をメンテナンスする。
- ⑤脳の老廃物を除去する。

◇睡眠負債(すいみんふさい)

睡眠不足が何日も重なり、慢性化した状態。睡眠負債は、体にも心にも不調をもたらす。寝だめをしても、睡眠不足は解消しない。



◇良質な睡眠をとるために

- ①食事…起立性低血糖予防のため、寝る前は甘い食べ物の摂取を控える。眠れないときは、カルシウムを摂ると良い。
- ②運動…疲れすぎても眠れない。寝る直前はストレッチ程度に。
- ③入浴…眠る90分前が望ましい。体の深部体温が上がってから下がったときが最も眠りやすい。
- ④心…穏やかに過ごすが良い。
- ⑤寝具…うたた寝よりも、自分に合った寝具で眠ると良い。
- ⑥室温…エアコンなどを上手に使い、入眠時の室温に気をつける。
- ⑦音と光…入眠時は部屋を薄暗くし、音もない方が良い。朝は、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットできる。

### 3. 研究協議

保健委員会の発表と佐野先生の講話を受けて、西中生がより良い睡眠から心と体の健康づくりをできるようにグループに分かれて話し合いを行いました。話し合いの末、西中生への提案ができましたので紹介します。



< 学校保健委員会から、西中生へご提案！ >

就寝時間グループ…校長先生、Y先生、(A先生)、PTA役員さん

#### 「シンデレラタイムをあなたは信じますか？～将来の自分への投資～」

20歳を過ぎると「体力貯金」の切り崩しが始まります。体力を付けるためには、睡眠をしっかり取ることが重要です。睡眠をしっかり取ると、肌がきれいになったり、背がしっかり伸びたり、記憶力がアップしたりと、いいことがたくさんあります。いつ投資する（体力をつける）の？今でしょ！

平日と休日の睡眠グループ…学校薬剤師さん、教頭先生、I先生、PTA役員さん

#### 「朝活しよう！」

平日と同じように、休日も朝早く起きましょう。朝活すると、道路が空いていたり、朝ごはんをしっかり食べられたり色々なことがあります。朝活することで、体内サイクルを整えましょう！



質の良い睡眠グループ…F先生、I先生、PTA役員さん2名

#### 「睡眠環境を整えよう」

お風呂を早めに入ったり、効率の良い時間配分で過ごしましょう。だらだらスマホをせず、寝る前の時間を上手に使いましょう。おながか空いたり、眠れないときは、牛乳がおすすめです。朝の良い目覚めのために、寝る直前は甘いものを控えましょう。眠るときは部屋を暗くし、起床後は朝日を浴びましょう！

自分の健康のために、どれか一つからでも取り組んでみませんか？

### 4. 参加者の感想

- ・生活習慣を乱さないで、私の苦手な早寝早起きを頑張っていきたいです。
- ・習い事や部活で帰りが遅くなっても、スマホやテレビの時間をなくせば、2時半～2時まではベッドに入れると思うので心がけたいです。
- ・私は、寝る前のスマホ、朝目覚めるのが辛いなど、よく当てはまっていましたが、これによってどんな影響が起きるのかは考えたことがなかったです。
- ・このままの生活を続けていくことのリスクの多さを知り、親として何度も伝え続けていかなくてはならないと思いました。
- ・いろいろなメディアがすぐ手にできる今の環境においては、大人にとっても難しい課題だと感じました。
- ・とても良い勉強となりました。息子とも今回の内容を話し合い、睡眠について改めて考えていこうと思います。
- ・子供に教える前に、大人も睡眠の大切さを理解していかないといけないと思いました。
- ・私自身、睡眠時間が少なかった経験から、今回のことで子供たちが何か意識して睡眠時間を確保してくれると嬉しいです。
- ・生徒の中には睡眠不足で体調不良を訴える人がよく見られます。やりたいことが沢山あるのですが、健康的に生きる第一は睡眠かもしれません。
- ・中学生の今の時期に、少しでも意識することができたら、その後の一生分健康に気をつけられるようになるのではと思いました。
- ・協議では、自分では考えもしなかった意見が聞けて、考えを交わすというのはいいことだと思いました。短時間でしたが有意義な会となりました。
- ・短時間だったが、とても充実した時間となった。子供たちの健康問題を研究協議し、健康づくりを推進できるふさわしい内容だった。シンデレラタイム…私も信じます。
- ・生徒の発表は、わかりやすく西中生の現状がまとめられていて、課題をはっきりと把握することができました。先生の講義では、睡眠の必要性から、質の良い睡眠の取り方までわかりやすく伝えていただき、この知識をぜひ全校生徒へ伝えていきたいです。



#### ◇佐野先生より

子供たちが自分たちで決めたテーマに沿ってアンケートやまとめをやり、発表までできたこと、素晴らしいと思います。研究協議も真剣に話し合ってください、西中生に役に立つ内容になっていたと思います。環境を全て整えるのは難しいと思いますが、この機会に自分の睡眠について考え、気づくことが大切だと思います。今後も、西中生が自分のリズム、体力に合わせ、自分の力で健康を守っていけるようになると良いですね。

紙面の都合上、一部割愛させていただきました。  
佐野先生をはじめ、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。