



福江中学校
保健室 No.5
令和7年3月4日

令和6年度 第2回学校保健委員会

「睡眠で未来が変わる ～グッドナイト★グッドライフ❤️～」

2月14日（金）第2回学校保健委員会が行われました。第1部は体育館で、第2部は各学級で行いました。

<保健委員の発表>

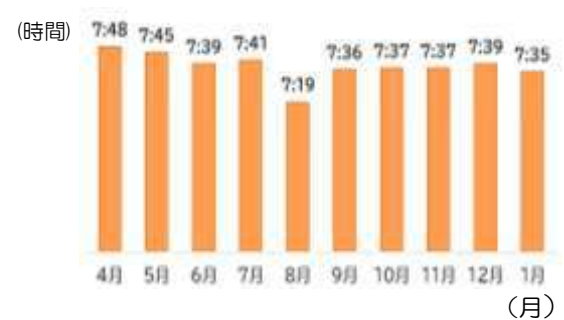
保健委員は、福江中学校の皆さんの睡眠の実態を発表しました。今年度、福江中学校の皆さんは朝の健康観察で、自分の睡眠状況をタブレットに入力してきました。

中学生の皆さんは、8時間以上の睡眠が必要だといわれていますが、「睡眠時間」（グラフ①）を見ると、4月～1月にかけて、徐々に睡眠時間が少なくなっています。また、どの時期も、8時間以上の睡眠が確保できていませんでした。就寝前の行動を見直し、早く寝る努力が必要です。

続いて、「就寝時刻」（グラフ②）を見ると、4月から1月にかけて、どんどん就寝時刻が遅くなっていることがわかります。平日の就寝時刻は、24時を超えている人も珍しくありません。中学生の皆さんは、最低8時間の睡眠時間が必要です。6時30分に起床している人は、22時30分に就寝する必要があります。テストのあるなしに関わらず、どんどん遅くなっているのは、何が原因なのでしょう。自分の行動を振り返ってみましょう。

最後に、「目覚めの様子」（グラフ③）についてです。グラフの青い部分は目覚めがよかったと感じた人の割合、オレンジの部分は目覚めが悪かったと感じた人の割合です。4月から1月にかけて、目覚めが悪かったと感じた人が増加していることがわかります。1月は、目覚めが悪かった人が55%と、半数以上の人々が、朝スッキリと起きられていません。睡眠時間や就寝時刻の結果とも関係があるのではないのでしょうか。朝、スッキリと目覚め、1日の良いスタートを切りたいですね。

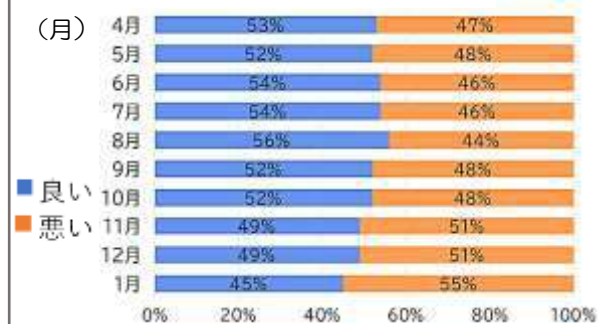
「睡眠時間」（グラフ①）



「就寝時刻」（グラフ②）



「目覚めの様子」（グラフ③）



<学校保健委員会の様子>



<講師の先生の話>

豊橋メイツ睡眠クリニックの院長 小池茂文先生をお招きしました。小池先生は、最近話題の睡眠時無呼吸症候群や不眠症、過眠症などの睡眠障害医療に幅広く取り組まれています。今回は、「寝不足は病気の宝庫」と題して、中学生にとって、なぜ睡眠が必要なのか、睡眠不足が続くとどうなるのか、などについてお話していただきました。内容の一部を紹介します。

- ・寝不足によって、脳への影響（頭が働かない・覚えられない）や身体の影響（だるい・素早く動けない・疲れやすい）がある。
- ・規則正しく就寝・起床することで、体内時間が安定する。気合で就寝時刻を遅くしたり、睡眠時間を短くしたりすることはできるが、体内時計が乱れ、それが続くと朝すっきりと起きられなくなる。
- ・中学生は、8～10時間の睡眠時間が必要。時間だけでなく、規則正しさと睡眠の質の確保も必要。
- ・プロスポーツ選手は、しっかりと睡眠時間を確保している。（大谷選手：10時間 イチロー：9時間 メッシ：10～12時間 ウサインボルト：10時間）
- ・体内時計が乱れる原因は、夜更かし、起床時刻のバラつき、運動不足、暴飲暴食等。
- ・人は、体温が下がるときに眠気が強くなる。就寝直前は体温が高いため、読書や軽いストレッチなどをして、リラックスするような行動をとり、体温が上がらないようにするとよい。
- ・睡眠時間が長い子供の方が海馬が大きい。海馬の体積は、認知力や記憶力に影響しており、脳の発達のためには、睡眠が重要。
- ・寝不足は、免疫力を低下させるため、癌や感染症のリスクが上がったり、ワクチンを打っても抗体ができにくかったりする。
- ・寝不足は、アルツハイマー病のリスクを高める。日本人は世界1か国で睡眠時間が一番短く、アルツハイマー病の人が一番多い。
- ・よりよく寝るための条件は、真っ暗な部屋で寝ること、部屋が静であること。電気やテレビをつけて寝るのは、目覚まし時計がず鳴っている状態と同じ。



<学級での活動>

第2部では、学級で保健委員が中心となり「睡眠知識クイズ」に取り組みました。満点を取ることはできたでしょうか。また、質の良い睡眠をとるために今日から実行することを宣言しました。学校保健委員会からしばらく経ちましたが、実行できているでしょうか。



<睡眠 Q&A>

先日、全校のみなさんから睡眠に関する質問を募集しました。小池先生よりお答えしていただきましたので、お伝えします。

Q1 睡眠をいっぱいにとると、身長が伸びるのは本当ですか？寝なくても身長は伸びますか？何時に寝ていると、背が一番伸びますか？

A1 自分に必要な、年齢に応じた睡眠時間をたっぷりにとると、成長ホルモンがしっかり出て、背は伸びます。寝る時間は関係ありません学校で起きる時間が決まるので、逆算して寝る時間を決めましょう。

Q2 どうしたら、朝すっきりと起きられますか？短時間でもスッキリと起きられる方法を教えてください。

A2 短時間睡眠でスッキリ起きる方法はありません。目覚めをよくするには必要な睡眠時間を十分にとり規則正しい生活を送るのみです。

Q3 睡眠の質を上げる方法を知りたいです。質の良い睡眠とはどういうものですか？

A3 乱れた生活をせず、規則正しい生活をするのが大切です。平日も休日も同じ時間に起きる、毎日決まった時間にご飯を食べる、特に朝ご飯をしっかり食べましょう。夜のゲームやパソコンの使い過ぎには、特に注意しましょう。また、寝る1時間半から2時間前に入浴したり、適度な運動をしたりしましょう。

Q4 眠たいのに寝れないのはどうしてでしょうか？

A4 寝不足でも、寝やすい時間や寝にくい時間があります。特にいつも寝る時間の3～4時間くらい前には、体温が上がっていて、1日で一番寝付きにくい時間です。そのため今寝ている時間より、少し早く寝ることが難しいです。読書や軽いストレッチなど、リラックスできる環境作りをし、体温を下げた眠りにつきやすくするとよいでしょう。

Q5 たくさん寝ても授業中に眠たくなるのはなぜですか？9時間寝ているけれど授業中に眠くありません。寝すぎを疑っているのですが？

A5 寝すぎではありません。10時間必要な人もいます。中学1年生だと、11～12時間寝る必要があるかもしれません。無呼吸や、居眠り病があると、12時間睡眠でも足りない可能性もあります。

<学校保健委員会を終えて 生徒感想>

- ・テスト週間こそしっかりと睡眠をとり、勉強した内容を脳へ定着させることが大事だと知り、これからの生活を見直し、22時30分には寝ることを意識しようと思います。(1年)
- ・自分は睡眠不足だとわかっていますが、なかなか行動を変えられませんでした。しかし、今日の講演をきき、寝不足は悪いことしかないと改めて学びました。今が楽しくても、将来のために睡眠時間を少しでも増やし、よりよい未来を送っていきたいと思いました。(1年)
- ・私は、テスト週間中、睡眠時間を削って勉強をするので、それでは成績は伸びないと聞き、絶望しました。次のテストでは、就寝時刻を基準にして、空いた時間にしっかり勉強しようと思います。(2年)
- ・私は、成績を上げるために睡眠時間よりも勉強時間を優先していました。これからは、寝る時刻を決め、逆算して勉強をし、睡眠時間を確保しようと思います。(3年)
- ・睡眠は、今の自分だけでなく、未来の自分にも大きく関係していることに気が付きました。生活習慣病や精神病にならず、心身ともに健康でいるために、今夜から22時に寝ようと思います。(3年)

<おわりに>

みなさんは、今年度1年を通して、自分の睡眠について考える機会がたくさんありましたね。自分の生活習慣を見直すことで、質の良い睡眠をとることができたでしょうか。朝の目覚めがスッキリしたり、日中、眠くならず元気いっぱい過ごしたりできたでしょうか。睡眠は、生涯にわたって必要不可欠です。今の自分のため、未来の自分のためにも、できることから始め、心も体も元気に過ごしましょう。そして、睡眠で未来を変えましょう。