



福江中学校

保健室 No.3

令和6年6月5日

令和6年度 第1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❤️～」

5月16日（木）、第1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。テーマは、私たちの健康、学力、技能に大きな影響を与える睡眠についてです。

<保健委員の発表>

保健委員は、睡眠の実態についてのアンケート結果を発表しました。福中生の39%の人は、睡眠時間が8時間未満でした。中学生は8～9時間程度の睡眠が推奨されています。十分に睡眠時間が確保できていない人が多かったです。また、「昨夜、布団に入ってからすぐに眠ることができましたか」という質問に対して、すぐに眠れた人は72%、なかなか眠れなかった人は28%でした。「今朝、布団から出るのがつらいと感じましたか」という質問に対して、つらいと感じた人は48%、つらいと感じなかった人は52%でした。質の良い睡眠をとれている人が少ないようです。睡眠は、生涯にわたって、心と体の健康を保つためにとても重要です。

<講師の先生の話>

渡部郁子さんをお招きしました。渡部先生は、睡眠健康士として、小学校や中学校、企業などを訪問し、睡眠の大切さについてお話ししています。今回は、「睡眠で未来が変わる！ ～自分の睡眠を見直そう～」をテーマにお話をしていただきました。内容の一部を紹介します。

- ・睡眠は心と体の健康に大きく影響している。十分な睡眠をとる習慣を身につけていれば、体調を崩しにくくなる。また、良い睡眠をとることで、脳の疲労が回復し、気持ちが落ち着いたり、集中力がUPしたりする。
- ・骨や筋肉の成長を助けたり、脳や体の疲れをとったりする働きのある成長ホルモンは、眠っているときにたくさん出る。
- ・睡眠は、学力に大きく影響している。睡眠を十分にとっている人の方が、海馬（記憶をする場所）が大きい。記憶できるスペースが大きい分、たくさん記憶することができる。
- ・有名な東大生も「睡眠も勉強のうち」と、勉強するために睡眠を削るのではなく、しっかりと睡眠を取り、効率よく勉強をしていた。
- ・睡眠は、技能（部活・運動・習い事等）に大きく影響している。睡眠不足だと、ミスが多くなってしまう。
- ・大谷翔平選手も、練習後に大切にしていることは「睡眠時間を十分にとること」。
- ・中学生は、8～9時間程度の睡眠時間が推奨されているが、最適な睡眠時間は人それぞれ。「毎朝、起きた時から元気に満ちあふれている」「午前中、眠くならないで、集中力がある」を目安に、自分に必要な睡眠時間を確保することが大切。

<学級での活動>

第2部では、学級で保健委員が中心となり「睡眠ストレッチ」を実践しました。就寝前に行うと、ぐっすりと眠ることができます。



<学校保健委員会の様子>



<学校保健委員会を終えて 生徒感想>

自分は、布団に入ってからなかなか寝付けません。その時は、いつもスマホを使っていました。これからは、お話にあったように、本を読んだり一度布団から離れてみたりして、寝付きをよくする工夫をしたいと思いました。(1年)

私は、たくさん寝た日の方が目覚めが悪く、どうしてだろうと思っていました。今回のお話を聞き、寝すぎるのも良くないことが分かったので、自分にとって何時間寝るのが良いかを確認したいです。(1年)

睡眠をとると、よいことがたくさんあることがわかりました。寝る前に、エクササイズをして、よく眠れるように工夫したいです。(1年)

質の良い睡眠をとることで学力、技能、健康に良い影響があることを知りました。私は8時間寝ていても授業中眠たくなってしまうので、自分にぴったりの睡眠方法や睡眠時間を考えていきたいです。(1年)

自分の睡眠を、一度見直してみようと思いました。最近、眠りが悪かったので、ストレッチをしたり、ベッドから一度出てみたり、今日教えてくださったことを試してみようと思います。(2年)

僕は習い事があるため、帰りが遅くなることがほとんどです。今日教わった、質の良い睡眠をとるために、リラックスした状態で布団に入ることを意識したいです。そのため、お風呂にゆっくり入って疲れをしっかりとりたいです。(2年)

私はいつも23時までには寝るようにしていましたが、自分の睡眠時間を理解できていませんでした。自分に合った睡眠時間を見つけていきたいです。睡眠の質を良くするためにお風呂に入ってリラックスしたり、スマホをやめたりと、気をつけていきたいです。(2年)

今日の学校保健委員会で、質の良い睡眠は、学力、技能、健康の向上につながるとわかりました。私はテスト週間のときは特に、寝る時間がもったいなく感じて、遅くまで勉強していましたが、非効率的だと分かったので、これからは早めに寝て、次の日の日中にしっかり活動できるようにしたいです。(3年)

有名な東大生やスポーツ選手も、睡眠を特訓の一部としているので、睡眠を十分にとることは大切なことだと改めて思いました。私は、休日12時間寝てしまうので、体内時計が狂わないように、平日との睡眠時間の差を縮めるように心がけようと思いました。(3年)

私の睡眠時間は6～7時間で、確かに勉強に集中できなかったり、部活動で満足のいく動きができなかったりしました。また、テスト週間には、寝るくらいなら勉強しようと思ってしまい、テスト本番では、眠くなってしまうこともあります。なので、これからは8時間以上睡眠をとって、規則正しい生活を心がけたいです。(3年)

みなさん多くのことを学べたようですね。私は、生活リズムを崩さないために、平日も休日も同じ時刻に起きるように心がけています。みなさんもしっかりと睡眠できるよう、自分なりの睡眠のテクニックを見つけ、心も体も健康で過ごせるといいですね。