

ほけんだより

2023年2月17日

山口市立阿東中学校 保健室

2/10 学校保健安全委員会を開催しました！

元気いっぱい健康睡眠指導士：加藤尚道さんのお話はクイズあり、運動あり、沢山のデータ資料ありと、楽しく、わかりやすかったですね。講演会中、生徒の皆さんにはメモをとりながら聴いてもらいました。みんな上手にメモをとって感想を書いてくれました。今回のお話をヒントに自分の生活をふりかえり、ぜひ、自分の未来を変えていってほしいと思います。（↓3年生のメモより）



=メモ=

- 大切
- ①健康 5時間未満 4%以上かさを減らす → 睡眠時間短 → かせになりやすい
成長ホルモン 深いノンレム 4~5回
深いレム
初めの深い眠りに多い
- ②学力 (効率) 睡眠時間多 → 成績良 海馬 → 記憶の貯蔵箱
- 睡眠も勉強のうち 睡眠時間多いと大きくなる
- ③技能(運動) 例:バスケ 大谷 睡眠を十分にとる
シュート回数増える 眠気 8時間↓4日以上で感じない
走る距離長 → 速く走れる ミス 8時間↑少ない
- 社会的時差ボケ 2・3年 8~10時間 体内時計コントロール
多い ↓ 人間 昼食性 対処法 ①ラップ(風呂) ②寝る前のストレッチ(肩甲骨) ③一度うとうとから出る 悪循環

理想とする睡眠時間は 中1では 9~11 時間 中2・3では8~10時間です。人によって必要な睡眠時間は違うと思いますが、平日と休日の起床時間のズレが 2 時間以上(社会的時差ボケ)ある人は、平日の睡眠が足りていない可能性があります。睡眠不足を感じる眠気は、その状態が 4 日以上続くと感じなくなるそうですが、作業能率は下がっていることを実験グラフで確認しました。この社会的時差ボケ状態では、“やっているのにできない” “やっても覚えられない” “やらなくても一緒” “やらない” などの悪循環を生んでしまいます。時差ボケをリセットするのは、朝日に当たることと 朝ごはんを食べること。まずは寝たい時間から普段の日の過ごし方を見直し、「健康」「学力」「技能」のアップにつなげるため、しっかり睡眠時間を確保しましょう！

「寝る間を惜しんで・・・ではなく、

睡眠を活用して、よりよい未来に変えていきましょう！」

★よく寝るために

- ・寝る前に肩甲骨ストレッチ10回
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・寝る1時間前にはメディア機器(テレビ、スマホ、パソコン、タブレット、ゲーム機など)に触れない

スマホやパソコンのブルーライトの光は昼間と脳が勘違いしてしまうよ。



ゲームをすると、脳が興奮して、眠れなくなるよ。

テレビの明るい画面で脳が刺激されるよ。ドラマやYouTube 動画など見て脳が興奮して眠れないことも。

<感想より>

睡眠をとるかとらないかで、すごく差があって今日から意識したいです。1年

一番心に残ったことは、寝つけないときの対処法です。私は寝つけないことが多いので、とても参考になったので、心に残りました。2年



何事も睡眠を多くとることによって上手くいくことがわかりました。自分は睡眠時間が短く、土日になると寝だめをしてしまうので、今日のお話を聞いたことを意識し、改善していきたいです。3年



自分は時々夜ふかしをして、メディアを使用しているので、少しひかえたいと思ったし、学力が下がるのは嫌なので、しっかり7~8時間睡眠をとりたいです。

1年

阿東中で、とても睡眠不足の人が多いのだなと思いました。もっとしっかり眠っておきたいです。1年

睡眠時間によって、運動や勉強など今の自分にとって大事なことがうまくできなくなることが一番心に残った。また、睡眠時間はもっとのばせるようにしたい。今回の講演は、とても楽しく参加でき、頭に入れることができた。3年

伊沢さんと大谷さんの言葉が一番心に残りました。とてもわかりやすく楽しく睡眠についてよく知れました。今の自分は睡眠時間が短く、学校生活に影響がでているから、話を聞くことができてよかったです。

2年

ご参加いただいた保護者の皆さまも、ご感想ありがとうございました。今後の取組に生かしていきたいと思います。

2月は如月(きさらぎ)と言い、さらに着物を重ねて着るほど寒い月とも言われています。温かい日もあれば真冬に戻る日も。季節の変わり目、花粉症の人は、つらい季節の到来でもあります。衣服の調節や、花粉症の予防対策、引き続きインフルエンザや新型コロナ対策をしながら、元気に過ごしましょう。