

ほけんだよい 特別号



小川小中学校
保健室

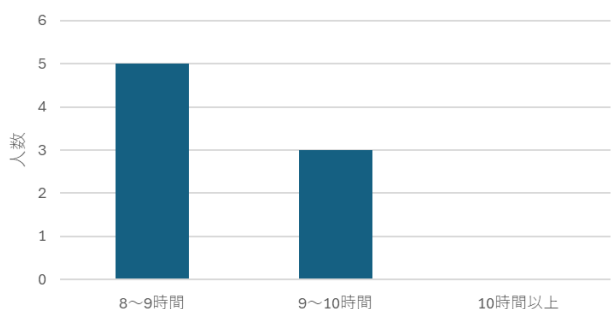
～おうちの人と一緒に読みましょう～



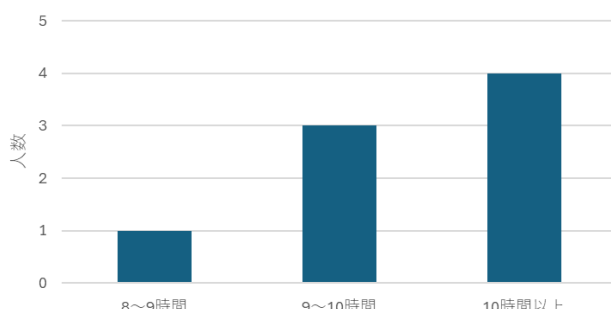
「睡眠」についてのアンケート調査をしました！（小学生）



平日のすいみん時間



休日のすいみん時間



全員が 8時間以上の睡眠をとっています。休日にも十分な睡眠時間を確保できていますが、お昼近くに起床するなど、平日と生活リズムが大きく変化している児童も数名見られました。

全国的な調査(※)によると、平均睡眠時間は小学生は8時間56分、中学生は7時間57分でした。

(※)公益財団法人博報堂教育財団こども研究所より

○あなたは、毎日よく眠れていると思いますか？

- ・よく眠れている(4名)
- ・朝起きた時、体がだるいと感じる日が時々ある(4名)
- ・毎日寝不足のように感じる(0名)

○授業中に眠いと感じることがありますか？

- ・ほとんどない(3名)
- ・週に1～2日眠いと感じる(4名)
- ・週に3～4日眠いと感じる(1名)
- ・ほぼ毎日眠いと感じる(0名)

○睡眠について困っていることがありますか？(複数回答)

- ・困っていることはない(3名)
- ・寝るまでに時間がかかる(2名)
- ・朝なかなか起きられない(5名)
- ・朝から元気がでない(1名)
- ・昼間眠たくてしかたがない(1名)



体のだるさや、昼間の眠気、朝なかなか起きられないなど、睡眠に困り感のある児童が多いことがわかりました。

人生の3分の1を占めるといわれる睡眠。睡眠の質を高めることが、日中をより元気に過ごすための鍵となりそうですね！

○平日にゲームをどのくらいしますか？(ゲーム機だけでなく、スマホのゲームアプリも含める)

- ・1～2時間(1名) ・30分～1時間(2名)
- ・～30分(0名) ・ほとんど利用しない(5名)

○利用する人は、寝る何分前までゲームをしていますか？

- ・寝る直前まで(1名)
- ・寝る30分前まで(0名)
- ・寝る1時間前まで(1名)
- ・1時間以上前にやめる(1名)

○平日にスマホをどのくらい使いますか？(スマホのゲームアプリは含めない。SNS や動画を見る、音楽を聴くなど。)

- ・3～4時間(1名) ・2～3時間(0名)
- ・1～2時間(0名) ・30分～1時間(1名)
- ・～30分(1名) ・ほとんど利用しない(5名)

○寝る何分前までスマホを使っていますか？

- ・寝る直前まで(1名)
- ・寝る30分前まで(0名)
- ・寝る1時間前まで(1名)
- ・1時間以上前にやめる(1名)

～睡眠の3つの役割～

①疲れをとる

深いノンレム睡眠の時に成長ホルモンが分泌され、傷付いた細胞の修復や、免疫細胞の機能の強化、代謝の促進をしてくれます。疲労回復にはかせません。



②脳のメンテナンスをする

眠っている間、脳では「オートファージ」が活発に行われています。細胞自身の傷付いた部分を除去、修復したりします。



③記憶する

スポーツの動作など体が覚える動きの定着を図る「手続き記憶」と、英単語などの学習したことを覚える「意味記憶」があります。

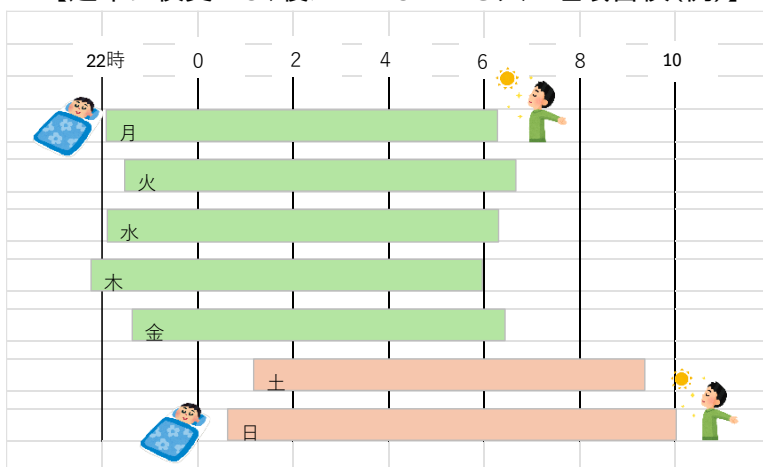


睡眠には記憶を消し去る機能もあります。詳しいメカニズムはまだわかりませんが、深いノンレム睡眠では嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないようになっています。

合言葉は、「早寝・早起き・朝ごはん」から

「早起き・朝飯・日光浴」へ

【週末に夜更かし、寝だめをしている人の睡眠習慣(例)】



＜体内時計について＞

左図の朝日を浴びる時間に注目してみてください。私たちの体は、朝日を浴びると体内時計がリセットされ、14～16時間後に眠たくなるようなサイクルで動いています。朝日を浴びる時間が遅れることで、体内時間も後ろにずれていき、乱れてしまいます。その結果、眠れない、朝スッキリ起きられないといった様々な不調が出てきてしまいます(※)。平日と週末とで、起床時間を大きく変えないことがポイントです！

※文科省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」より

＜メディア機器の光は眠気を消してしまいます＞

眠気を起こさせるホルモンであるメラトニンは、光を浴びると分泌が抑制されるという性質があります。この光には、タブレットやスマホ、テレビなどのメディア機器の画面の光も含まれます。せめて寝る30分前には使用をやめて、脳を眠りモードにしていきましょう。

イラスト…「健」(日本学校保健研究社)、「いらすとや」

参考資料…健6月号「睡眠の本当のはなし」より