

# 学校保健委員会だより

H30. 12. 11  
北中学校

## 第2回学校保健委員会が開催されました

12月6日(木)に第2回学校保健委員会が、開催されました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方やPTAの方々をお迎えし、生徒保健委員、生徒会本部、学級代表、と教職員が参加しました。



今回は「理想の睡眠について考えよう～今の生活がつながる未来!～」をテーマに、発表や協議が行われました。

### 【生徒保健委員会の発表】

夜によい睡眠をとるためには、昼間をどのように過ごすのが大切です。生活リズムの中心にあるのが「睡眠」なのです。

#### 1 生活リズムが崩れてしまった中学生の話



Aくんは真面目な男の子でした。塾に通い始めたAくんは、遅刻が増えてきました。その原因は、夜遅くまで塾の宿題をやっており、朝起きられなくなっていたのです。夜更かしが続き、だんだん元気がなくなってきたAくん。半年くらい経つと、突然キレるようになります。これまでの明るく元気なAくんに比べ、別人のように元気のない気持ちの不安定なAくんになってしまいました。Aくんは、中学卒業後も夜更かしが直せず困っています。

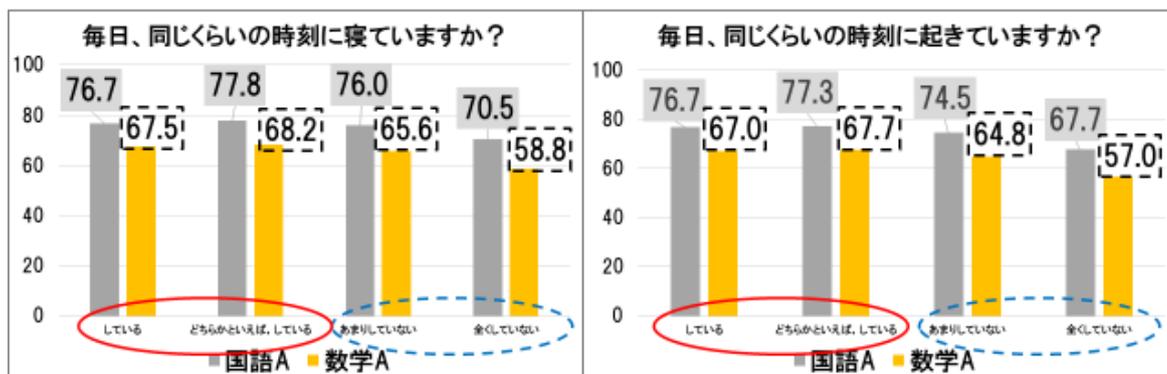


★睡眠リズムが乱れ始めると、体の健康だけでなく、考え方や人格、行動にも影響を与えてしまう。

#### 2 睡眠の働きについて

睡眠の働きの1つに「学習を助ける働き」があります。睡眠を十分にとらなければ、やる気や集中力が低下し、学習が思うように進みません。また、レム睡眠の時に脳内で記憶の整理・定着が行われているので、十分な睡眠が必要です。

### 平成30年度 全国学力・学習状況調査(中学3年生 対象)



毎日決まった時間に、寝たり起きたりしている生徒の方が学力が高い傾向にあります。

### 3 良い睡眠の3条件



# 量・質・タイミング

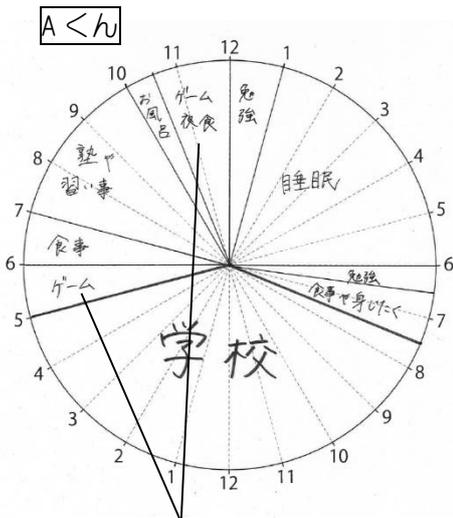


**量**・・・中学生は「8～9時間」が適切な量。少なすぎても多すぎてもよくありません。

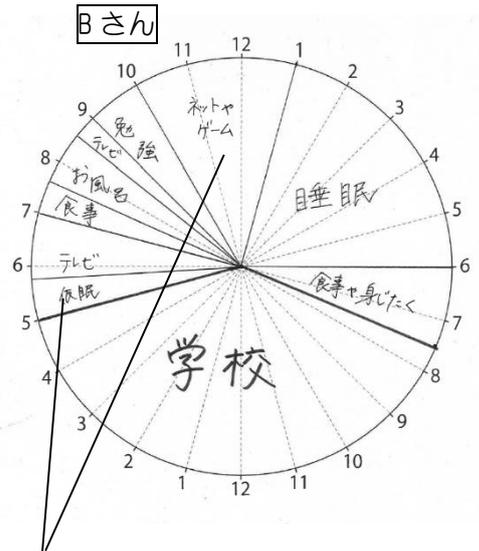
**質**・・・「8時間以上寝ているのに、スッキリしない」という人は、質が悪くなる原因に「夜中に何回も起きる」「寝る前までゲームやスマートフォンを使っている」などがあるかもしれません。

**タイミング**・・・睡眠は夜にとることが重要です。毎日同じ時刻に寝る、起きることが大切です。

## 【協議】「生活リズムが崩れてしまった中学生を救おう！」



2人のタイムスケジュールを見て、理想の睡眠がとれるよう、学校から帰った後の過ごし方を中心に生活リズムのアドバイスを考え、発表しました。



- ・仮眠の時間を勉強時間にあてる。
- ・寝る前にゲームなどはせず、10時には寝られるように使う時間を決める。

- ・ゲームの時間を減らして、睡眠時間にあてた方がよい。
- ・夜食は食べない。

## 【専門家の先生方の指導・助言】

### 学校医

人それぞれ体つきや疲れ具合が違っているので、枕やマットレスは自分に合ったものを使いましょう。

### 学校歯科医

生活習慣は大切です。最適な睡眠時間を探して、自分なりの生活リズムで過ごしましょう。

### 学校薬剤師

中学生は忙しいですね。食事、トイレ、お風呂などの時間を引いてもそんなに時間は残りません。時間の使い方に気を付けましょう。

## 保護者の方へ

### ★「家族すこやか会議」をお願いします★

テーマ「理想の睡眠について考えよう

～今の生活がつながる未来！～

学校保健委員会の輪をさらに広げていくために、ご家庭で「睡眠や生活習慣」について話題にさせていただきたいと思います。学校保健委員会だよりやお子さんの話を参考にもう一度生活を振り返り、睡眠時間や就寝・起床時刻などについて、ぜひご家庭で話し合ってみてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、話し合った内容をご記入いただき1月7日(月)までに提出をお願いいたします。

