

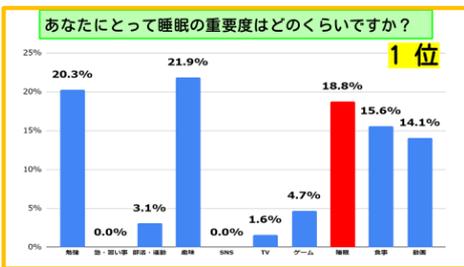
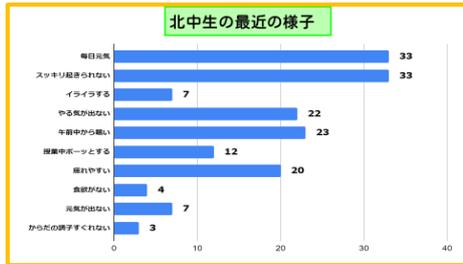
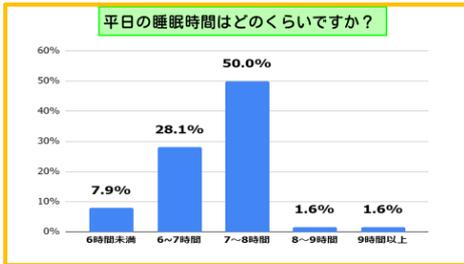
学校保健委員会だより

北中 保健室
令和5年度 7月

7月14日(金)に、「私の睡眠どうだろう? ~睡眠レベルアップ大作戦!!~」をテーマに、学校保健委員会を実施しました。生徒保健委員会が発表したあと、グループで話し合い、睡眠について考えました。

~生徒保健委員会の発表~

北中生の睡眠の実態や睡眠の役割、よりよい睡眠をとるための秘訣について発表しました。



睡眠の役割

記憶の強化

- ・脳の中で、覚えたことや見たことなどの情報が整理される。
- ・学習した記憶を定着・強化している!!

健康な体

- ・睡眠不足では免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる。
- ・熱中症や夏バテ予防にも重要!!

健康な心

- ・睡眠不足では集中力が続かない、正しい判断や行動ができなくなる。
- ・十分な睡眠でストレスが解消され、心も元気になる!!

よい睡眠の条件

リズム

睡眠と覚醒のリズムが安定していること

毎日の起床時刻・就寝時刻が安定しない生活は、リズムが不安定になってしまう。

質

深い眠りがとれていること

質の低い睡眠では、寝つけなかったり途中で起きてしまったりする。

量

深い眠りがとれていること

質の低い睡眠では、寝つけなかったり途中で起きてしまったりする。

多ければ多いほどいいわけではない。自分に合った十分な睡眠時間の確保が大切!!

~グループ活動~ Kさん、Mさん、Sさんにアドバイスを考えました。

ある平日 起床:7:00 就寝:24:00

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
起床	準備	学校													youtube	tiktok	ゲーム	睡眠			

ある休日 起床:7:00 就寝:25:00

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
起床	準備	部活							YouTube	スマホ	食事			ゲーム	宿題	TV	睡眠				

- ・おじいちゃんと一緒に夕食だから時間が早くて、夜お腹がすいてカップラーメンとか食べてしまう。
- ・明るい部屋でテレビつけて寝落ちしてしまうことがあるんだ。
- ・毎日シャワーで濡船にはつからないんだよね。
- ・なかなか寝つけないし、途中で目が覚めることもよくあるんだ。ぐっすり寝た気がしないよ。

Kさん

- ・お風呂は寝る7時間前(つかる)
- ・メディアは寝る時間前
- ・おなかがすく前に寝る
- ・ゆるめは30分 いたる

- ・夜食を食らなくても良いように夕食の時間をおとしたり
- ・湯船をゆくりつかる様にしたり
- ・ブルーライトを避けお風呂にひかり、良い感じにリラックムでき、良く寝ると思ふよ。

宿題などのやるべきことも先にやり、ゲームやスマホなどは時間を決めて使用する。

Youtubeは、こぼろむにする

ある平日 起床:6:30 就寝:25:30

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
起床	準備	学校														スマホ	YouTube	宿題	睡眠		

ある休日 起床:6:30 就寝:25:00

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
起床	準備	部活							ゲーム	スマホ					YouTube	宿題	スマホ	睡眠			

- ・ゲームやスマホをやめられなくて、夜遅くまでやってしまう。
- ・好きなYouTuberの投稿時間が遅い時間で、リアルタイムで観たいから待っているんだよね。
- ・宿題をやっていないことに気づいて、寝ようとした時間から始めることが多いの。
- ・毎日、午前中から眠くて授業中うとうとしちゃうときが増えた。

Sさん



- ・勉強は学校から帰ってからすぐにやる。
- ・ゲームやユーチューブは寝る前には絶対に見ない。
- ・1日のスケジュールを見直す。

ねる時間を決める。()リズムを整える
 休日と平日は、同じ時間に起きたり、
 ねたりする。
 ・タイマーを使う。
 夜 おそくまでスマホをいじったり、
 絵をかかない。
 ・8~10時間はねる。
 時計をときどき見ておそい日時間
 よておきない。
 ねる時間や起きる時間を決める。

ある平日	起床	6:30	就寝	25:30	Mさん															
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
起床	準備		学校										塾			スマホ	読書			就寝

ある休日	起床	10:00	就寝	24:00																
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
起床	準備		T	V	昼食	T	V	昼寝	ゲーム							絵を描く				就寝

- 寝る時間を決めていないから、日によって全然違うよ。
- 平日は早く起きなくちゃいけないから、その分、休みの日ゆっくり起きるんだよ。
- 絵を描くことも好きで、夢中になっちゃって気づいたら遅くなってることもよくあるんだ。
- 朝起きるのが辛くて、スッキリ目覚めるなんてできるのかな。



毎日の生活リズムを
 整えるために寝る時間を8
 時間以上にした。時間
 を決めて行動する。



～生徒の感想～

自分の今の睡眠を見直し、今後の睡眠にどう
 着目していくか考えた。平日と休日の睡眠時間
 が2時間以上ずれてしまうことがよくあるので、休
 日の同じくらいの時間に起きて寝られるようにしたい
 と思う。花井先生のお話で、睡眠を9時間以上とる
 ことがいいと知ったので、睡眠を9時間以上とりたいです！

学校保健委員会の活動を通して、自分の睡眠時間を
 増やしたいと思った。寝る前にゲームを見てしまつたのがおかげで
 それを改善しようと思った。睡眠時間ももう少し増やす
 ために一日のやる事の計画を立てる間にゆとりをもてい
 たい。

睡眠には、リズム、質、量の3つが重要だということ
 知った。なので、自分の生活をふりかえり、リズムは
 大体リズムは整っているけど、質と量が少し整って
 いないので、しっかりと整えたいと思いました。私はたま
 におなかをすいて夜食を食べてしまうので、しかり
 と夜食を食べると夜食を食べないようにしたいと思
 いました。

私は、よく寝る前にメディアを見てしまうので、すぐ寝られ
 なくなってしまう。だから、今後からは、寝る前の1時間くらいは
 見ないようにしたいと思った。また、いつか寝る時間を決めて
 ないので、しっかりと、寝る時間を決めておきたいと思った。
 これからは、しっかりと睡眠をしたいと今回の学校
 保健委員会で思った。

～保護者の感想～

- 睡眠不足は夏バテにもつながるので、全員が気をつけて生活できるようになればと思いました。
- アドバイスを考える場面では、生活面での悪いところをよく分かっていたので、それを実践してみんながよい睡眠ができるといいなと思いました。

～校医の先生方より～



【学校医 小菅先生】

体内時計は、ほとくと25時間サイクルにずれていきます。
 8～10時間の睡眠時間が理想といわれているので、しっかり睡眠をとることで記憶力や学力が上がります。

【学校歯科医 小澤先生】

自分自身でよく考えて、睡眠や生活をしていくことが大切です。

【学校薬剤師 木暮先生】

読書やストレッチなど自分なりのリラックスできるルーティンを見つけるとよいです。腹式呼吸も睡眠には効果的
 です。吸うときにお腹を膨らませ、吸った時間の倍の時間、口から吐き出すことを意識するといいと思います。

