



# 東明

□令和4年3月1日発行  
□男鹿市立男鹿東中学校  
男鹿市船越字根木169番地

## よい睡眠で健全な学校生活を

### あなたのその不調、睡眠が関係していませんか？

#### 1 東中生の生活習慣アンケート結果から

真壁養護教諭が12月に実施した生活習慣アンケートの結果をまとめて、教職員に情報提供をしてくださいました。その中に、次のようなデータがありました。

<就寝時刻>

|    | ～22時 | 22時すぎ～<br>23時 | 23時すぎ～<br>24時 | 24時すぎ |
|----|------|---------------|---------------|-------|
| 1年 | 31.2 | 44.2          | 15.6          | 9.1   |
| 2年 | 21.1 | 61.1          | 16.7          | 1.1   |
| 3年 | 8.2  | 31.6          | 46.9          | 13.2  |
| 全校 | 19.2 | 45.3          | 27.5          | 7.9   |

<インターネット使用時間> (動画、LINE、インスタ、メール等)

|    | 0分   | 1時間<br>未満 | 1時間以上<br>2時間未満 | 2時間以上<br>3時間未満 | 3時間<br>以上 | 1時間<br>以上合計 |
|----|------|-----------|----------------|----------------|-----------|-------------|
| 1年 | 11.7 | 13.0      | 36.4           | 15.6           | 23.3      | 75.3        |
| 2年 | 10.0 | 17.8      | 34.4           | 24.4           | 13.3      | 72.1        |
| 3年 | 8.2  | 19.4      | 36.7           | 19.4           | 16.3      | 72.4        |
| 全校 | 9.8  | 17.0      | 35.8           | 20.0           | 17.4      | 73.2        |

3年生は受験勉強もあってか就寝時刻が遅くなっています。また、インターネット使用時間が1時間以上の人は72.4%います。このことから、勉強しながらインターネットを使用している人も多いものと思われます。学習効果が低下してしまわないか心配されます。

2年生は24時過ぎに寝る人は僅か1%です。2年生に欠席や保健室来室者が少ないのは、就寝時刻が極端に遅い生徒が少ないということも起因していると思われます。

1年生は24時過ぎに寝る人が9.1%、インターネットを3時間以上使用する人は23.3%で、いずれも全学年で最も多くなっています。夜更かしをし、その時間にインターネットを使用していると考えられます。

これは、本校にとって危機的状況であると考えます。

#### 2 睡眠は脳の休養

「疲れやすい」「やる気がでない」「いつもいららする」「朝起きられない」「学校に行きにくい」などの症状のある人はいませんか。このような症状をもつ人々についての調査結果があり、その背景には、睡眠に関わる問題があることが分かってきました。

睡眠は脳の疲労回復に重要です。脳が疲労すると、次のような問題が起こります。

(1) **学力面への問題** 記憶力、判断力、集中力、学習意欲などを低下させます。睡眠は覚えた知識を定着させるという働きがあります。寝ないと知識が定着しないということです。

(2) **身体面への問題** 起きようとするが起きられなかったり、頭痛、腹痛、肥満、肌荒れ、糖尿病になりやすくなったりします。免疫力が下がり病気になるしやすくなるということです。

(3) **心の問題** 無気力・無関心、自分に自信がもてない、好きだったことが嫌いになる、攻撃的、相手を許せない、自己中心的になるといった心の変化が見られるようになります。

睡眠は、学校生活のみならず、心身の健康など、生きることに全てに影響するほど、重要であることが分かります。

#### 3 よい睡眠の三要素

次の三要素が一つでも欠ける時は危険信号です。生活を見直す必要があります。

(1) **量** 何時間寝るかということです。中学生は**8～9時間**が適切です。また、多く寝ればよいわけではなく、それ以上寝た場合には逆効果で、集中力が途切れたり、身体がだるく感じられたりするようになります。

(2) **質** 8時間寝ているのにすっきりしないという場合は、質がよい可能性が低いです。その原因としては、夜中に何度も起きてしまう、不安や悩みがある、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ります。特にテレビ、ゲーム、スマートフォンは、睡眠の質を低下させます。それらから発せられる「ブルーライト」という光が影響していて、夜に浴びると眠りにくくなります。**寝る前にはテレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどは見ない**ということが鉄則です。適度な運動を心掛ける、ぬるめのお湯で入浴してリラックスすることも睡眠の質を高めます。

(3) **タイミング** **夜7時から朝7時までの間に睡眠**を取ります。日中の活動時間に、脳が適切に活動できる時間を合わせるためです。人間には体内時計があって、毎日決まった時刻に必要な物質が分泌され、血圧や対応調節などを行い、身体のリズムがつけられます。この体内時計と睡眠時間がずれてしまうことで、起きたくても起きられない、体調が悪いなどの症状につながります。タイミングを整えるには、朝日を浴びる、同じ時刻に食事をするなども効果があります。



大阪府堺市の小・中学校では睡眠学習に取り組み、次のような変化が見られるようになったと成果を報告しました。

- ・これまで学校を休みがちだった生徒が元気に登校を始めた。
- ・疲れやすく、いつも保健室に来ていた生徒が、別人のように明るく元気になった。
- ・これまで落ち着きがなく注意ばかりされていた生徒が、授業に集中し始めた。
- ・これまで周囲に攻撃的だった生徒が、落ち着いて話をし始めた。つまり、「睡眠が変われば、行動が変わる」ということなのです。睡眠とは一生付き合っていくこととなります。よい睡眠を身に付けることで、生涯にわたって生活を充実させることができます。学習でも、部活動でも成果につなげるならば、まずは自分の睡眠を見直してみることが大切です。特に、**2の波線部分**のような症状に心当たりがある人は、すぐにも睡眠の三要素をチェックしてみましょう。まずは、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間を記録してみることで

保護者の皆様におかれましては、お子さんと一緒に睡眠の状況を確認し、インターネット使用のルールも含めて話し合ってみることをお勧めします。

【参考文献】  
・「睡眠教育(みんいく)のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」木田哲夫著 (文責 森山)