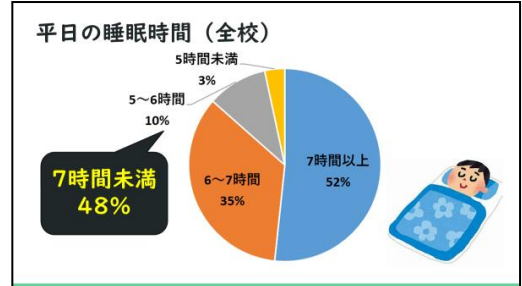


# 睡眠から生活習慣を見直そう

## ～ 元気ハツラツ 快眠宣言！～

10月6日（木）に行われた学校保健委員会の様子をお知らせします。

中学生は少なくとも7時間の睡眠時間が必要といわれます。しかし、本校で7時間以上の睡眠がとれている生徒は約5割。そこで、今回は、「睡眠」をテーマに生徒保健委員会の生徒が発表したり、ワークシートをもとに活動をしたりしました。また学校保健委員会後は、各自の「元気ハツラツ快眠宣言」を実践しました。各ご家庭で、睡眠や生活習慣を見直すきっかけになればと思います。



### （1）睡眠の実態について

●保健委員が先生方へインタビュー。それをもとに、証言VTRを作成しました。

証言VTR

はい、よくあります

はい、あります

生徒が睡眠不足だなと感じることがありますか？  
それはどんな時ですか？

ウトウト、ゴックリゴックリしている姿を見ると

集中力にける生徒がいるのは見られるけども...

眠いだろうな、睡眠不足だろうなとは思っています

証言VTR

頭が痛いとか、気持ちが悪いとか、

●アンケート結果

7時間以上睡眠がとれない理由（全校）

理由	割合
ゲーム	32%
動画	24%
SNS	17%
テレビ	12%
家の手伝い	5%
その他	3%

ゲームや動画、SNSが原因で寝る時刻が遅くなっている人が73%も！

授業中、眠くなることがある？（全校）

回答	割合
眠くなる	73%
ほとんどない	27%

よくある（毎日） 18%

睡眠時間は十分だと思いますか？（全校）

回答	割合
とれていると思う	81%
とれていない	18%
どちらかといえば、とれていない	1%

睡眠時間はとれていると思っている人が約80%。しかし、授業中、眠くなる、だるい、やる気がでないという人が約70%。もしかしたら「睡眠の質」が悪い人が多い？

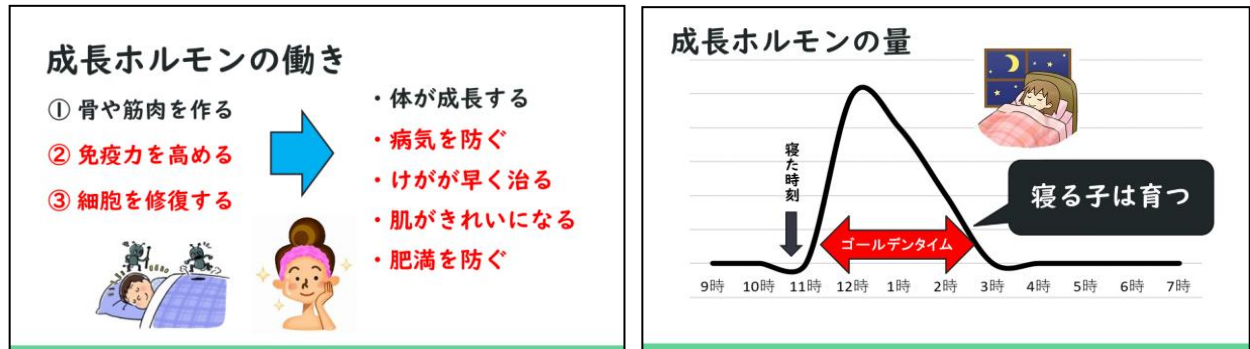
だるい・やる気が出ないことがある？（全校）

回答	割合
ある	71%
ほとんどない	29%

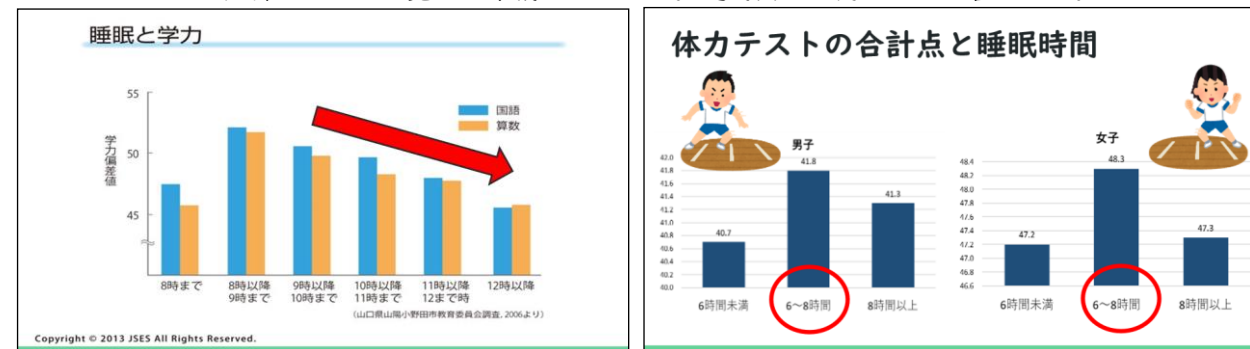
よくある（毎日） 20%

## (2) 睡眠の役割・・・「成長促進」「学力アップ」「心の安定」

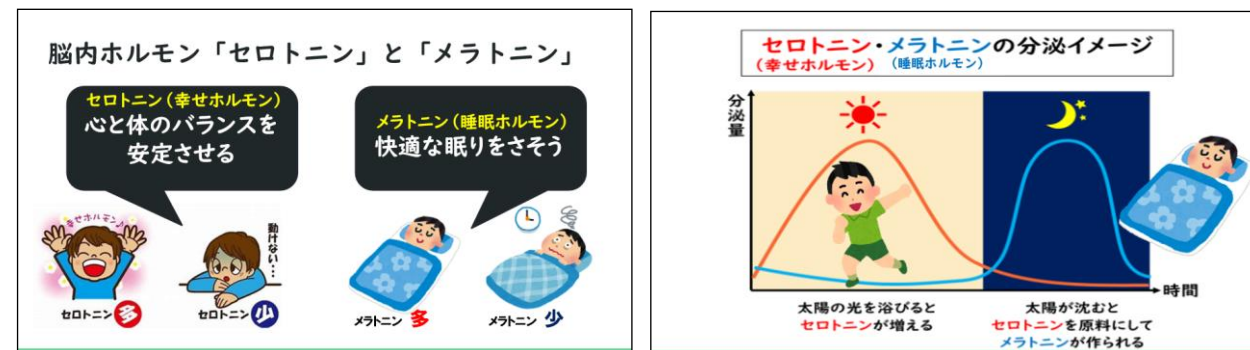
体が大きくなるのは「成長ホルモン」の働きによります。成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。



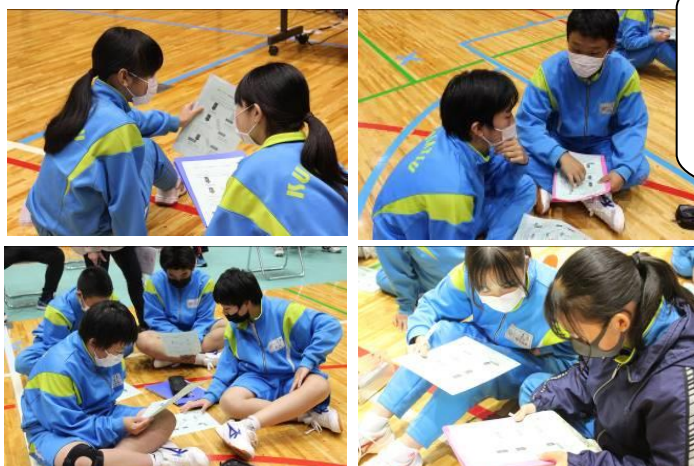
学習したことは、睡眠中に脳の中で整理され、確かな記憶として定着します。さらに睡眠によって脳がリフレッシュされ、新しいことを覚える準備ができます。運動面にも同じことが言えます。



睡眠不足は、イライラや不安、集中できないなど心の面にも影響します。それは、睡眠に関わる脳内ホルモン「セロトニン」と「メラトニン」が影響しています。セロトニンは昼間太陽の光を浴びることでたくさん作られます。そして、夜暗くなるとセロトニンを原料にメラトニンが作られるのです。



## (3) 睡眠状態のチェック



ペアになってフローチャートをもとに、お互いの睡眠状態をチェックしました。

- タイプAは、理想的な睡眠
- タイプBは、睡眠の量に問題
- タイプCは、睡眠の質に問題
- タイプDは、保健室で相談を！



## (4) 快眠に向けての提案 & 快眠宣言

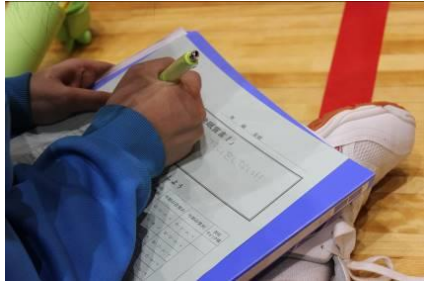
●保健委員が事前に先生方へインタビュー。快眠のためのたくさんのヒントがありました。



快眠のための様々な方法を聞いた後、自分の「快眠宣言」を考えました。



「快眠宣言」を発表してくれました。



## 「快眠宣言」と1週間実践してみたの感想

- 「寝る前にスマホをいじるのをやめる」  
→今までは寝る前にスマホを見ていてあまり眠れなかったけど、見なくなったらぐっすり眠れた。
- 「寝る時、近くにスマホやゲームを置かない」  
→平日はできたけど休日で快眠宣言がくるいました。これからもがんばりたいです。
- 「宿題を早く済ませる」  
→快眠宣言の内容はできたけど、いつもより早寝になったわけではなかったので、違う原因があると思う。
- 「宿題やふろなどやることを終わらす」  
→なぜ早く眠れないかがわかった。やることは早く終わらせておくようにしたい。
- 「適度な運動をする」  
→運動をした日はよく寝れたと思う。だから続けようと思った。
- 「夜食はひかえる」  
→前よりも朝スッキリ起きられるようになった気がする。  
これからも続けたい。生活を見直すよい機会になった。



## 参加した方からの感想

保健委員が学んだことを伝えられる、このような機会があることが素晴らしいと思いました。睡眠の質・量が大事であること、成長ホルモンの分泌は子供たちにとって大切なことを学ぶことができました。参加してよかったです。(保護者)

さすが中学生！とても聞きやすく素晴らしい発表でした。先生方のインタビューも入っていて、生徒達も興味津々に参加していて、楽しく参加させていただきました。今後の1週間のチェックも楽しみです。その後も続けられるといいですね。(小学校職員)

睡眠について、とても勉強になりました。普段から早く寝かせていると思っていましたが、我が子はCタイプ!?.心のケアとともに睡眠を改善できるよう、日常生活がしっかり送れるよう、サポートしたいと思いました。(保護者)

中学生のプレゼンテーション能力に感動しました。保健委員のみなさんが先生方にインタビューしたことが、身近な問題として考える機会になりよかったですと思います。中学生は自分で考えて行動できるようになります。自分の健康は自分で守るということを意識してほしいと改めて思いました。(町職員)

保健委員が中心になり、発表進行とスムーズに進められていて、さすが中学生と思いました。改めて睡眠の大切さを考える時間になりました。最後の「元気ハツラツ睡眠宣言」の生徒の発表を聞いて、この1時間で自分の睡眠を振り返り、目標がたてられ、有意義な時間だったと思いました。(小学校職員)

全校生徒の前で発表するのはとても緊張しました。だけど友達や先生から「ゆっくり話して」と言われたので、意識できました。終わった後、友達からも「よかった!」と言われてとても嬉しかったです。(生徒保健委員)

睡眠は自分が思っている以上の効果や役割があることに気づきました。また、発表の準備をする時、少ししかわからない情報でも、ちゃんと調べることの大事さは、これからのプレゼンテーションなどで役立つと思いました。(生徒保健委員)

### ～編集後記～

今回の学校保健委員会のテーマは「睡眠」。テーマを聞いただけで眠くなりそうな、退屈そうなイメージ…何とか「楽しく」「ためになる」学校保健委員会にならないかと、生徒保健委員さんたちと相談したところ、「先生たちにインタビューし、動画で流してみても」という案が出ました。生徒たちの発想力・行動力に驚き、身近な先生方の言葉には説得力を感じました。

生活習慣は日々の積み重ね。わかっているけれど、行動を変えるのはなかなか難しいものです。しかし、ちょっと立ち止まってふりかえり、できそうなことから変えてみる、それが積み重なることで、また当たり前の習慣になる…。そんな機会に今回の学校保健委員会がなってくれると嬉しいです。(島村)