

# 地域学校保健委員会を開催しました（報告）

R6.1

日高市立高麗小学校

日高市立高麗中学校

12月14日（水）、高麗中学校において、小中学校合同の地域学校保健委員会が行われました。今回は「睡眠」をテーマに、講師の先生をお招きして中学生へ講演をしていただきました。また、中学生保健委員会の代表生徒から高麗小中学生の睡眠の実態について、アンケート結果の報告もありました。ご参加いただきました保護者・地域の皆様、ありがとうございました。



## 「高麗小（4～6年生）・高麗中（1～3年生）眠りに関するアンケート結果」報告 高麗中学校 保健委員会

「午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがある」と小6から中3の半分以上の人が答えています。睡眠不足や睡眠の質の低下が考えられます。「寝る直前までスマホやテレビなどの電子機器を使うことがある」と、小4から中3の半分以上の人が答えています。中学生の5割は「なかなか寝付けない日がある」と回答しています。中学生はスマホを持っている人が多いと思います。使い方や時間には気をつけて、睡眠を大切にしましょう。（アンケート結果については裏面）



## 講演「よく眠った人には、かなわない ～睡眠と健康について学ぼう～」

講師 東洋羽毛 上級睡眠健康指導士 新矢 昭吾 氏



「近頃、なぜ睡眠に悩みを持ちはじめたのか？」

→スマホ、コンビニ…24時間何でもできる時代になった。夜も明るい日本。  
これが眠れなくなった原因。睡眠は自分でコントロールできない。

- ・なぜ眠るの？ → 活動中に酷使された脳を休ませるため。
- ・人は起きてから15時間後に眠くなる。起きる時間を決めることが大切。まずは早おきして、眠くなってから寝る。
- ・休みの日も同じ時間に起きること。休みの日に遅く起きると、ちよとずつ体内リズムがずれていく。

→休みの日に多く睡眠をとりたければ、30分だけ昼寝をして、3時までには起きるとよい。

### 睡眠中の営み

レム睡眠	体の休息・技能の習熟・記憶の整理、固定 寝た子の方が学力が高くなる！（しっかり勉強して）
ノンレム睡眠	脳の休息・成長ホルモンの分泌・免疫力の増強 眠りはじめて90分～120分の深い眠り

・パジャマ、ふとんは汗を吸い取るものを。

大谷翔平選手は  
知っている！

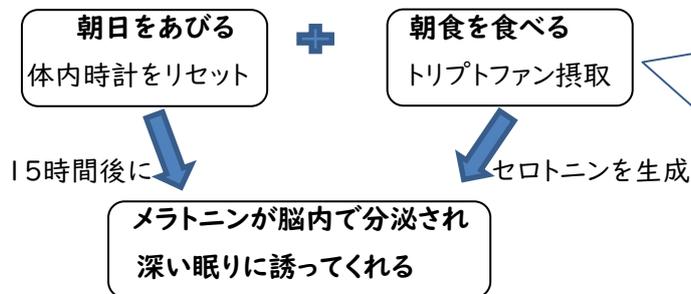


睡眠をしっかりとしているのは、単に体を休めるためだけでなく「しっかり練習したことを身につける」には眠りが大切となる。

- ・スマホを使っていると、脳が昼と勘違いしてしまう。ブルーライトにさらされると、メラトニンの分泌が妨げられてしまう。
- ・高麗小中学生のアンケート結果、「寝る直前までテレビ・ゲーム・スマホ・パソコンのいずれかを使うことがよくある」と答えた割合が全国平均よりも高い。(高麗小31.8%、全国小学生27.4%、高麗中57.3%、全国中学生47.6%)

**最低 寝る1時間前には家族みんなでスマホ、タブレットなどをやめよう!** ←これだけでいい睡眠がとれる。

### 上質な睡眠のための生活習慣

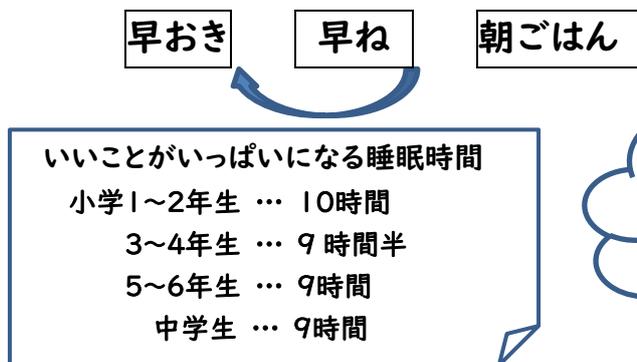


**トリプトファンメニュー**

トリプトファンは肉・魚・大豆加工食品・乳製品 ナッツ類・卵・バナナなどに多く含まれている。

和食…ご飯・みそ汁・焼き魚・納豆・海苔・卵など  
洋食…トースト・ハムエッグ・牛乳・サラダなど

**まずは早おきからはじめよう!**



心拍数も上がり、体温も上がって日中の活動活発に!

やさしい気持ちで  
目覚めた朝は  
その日一日が輝きます

### 生徒の感想

- 寝るだけでこんなにいいことがあるのを初めて知りました。最近寝る前にゲームやスマホをやってしまうので、寝る1時間前にはやめようと思いました。
- 寝る時間も大切だけど、寝るまでの行動も良い睡眠につながるということが分かった。
- 睡眠がこれからの成長にどれだけ大切か、より良い睡眠を取るために意識することがよく分かりました。なぜ休みの日に2時間以上遅く起きてはいけないのか?など疑問に思っていたことの理由が聴けて、これから気をつけようと思いました。



### 参加された保護者・地域の方の感想

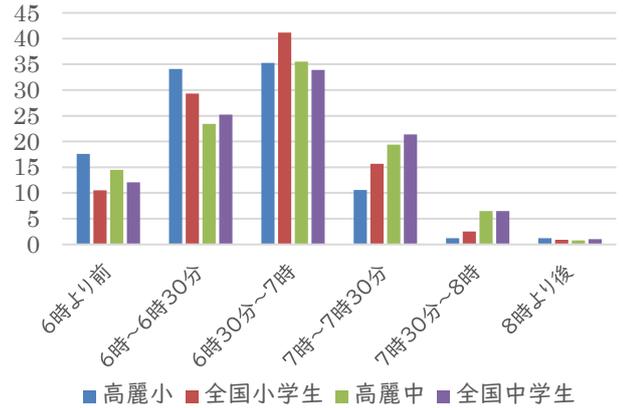
- 睡眠をしっかりとり、質をよくすると体にも心にもいいことがたくさんあることが分かりました。データと具体例をたくさん挙げてくれたので、すぐく分かりやすく、楽しく聴くことができました。ありがとうございました。
- 睡眠、スマホを見ないだけで学力が上がると言われていたのが事実だと確信しました。何より寝ることが大切と子供に伝えていきます。
- 睡眠時間、起きる時間を意識して子供と楽しい一日が送れるようにしたいと思います。



# 「高麗小(4~6年生)・高麗中(1~3年生)眠りについてのアンケート結果」

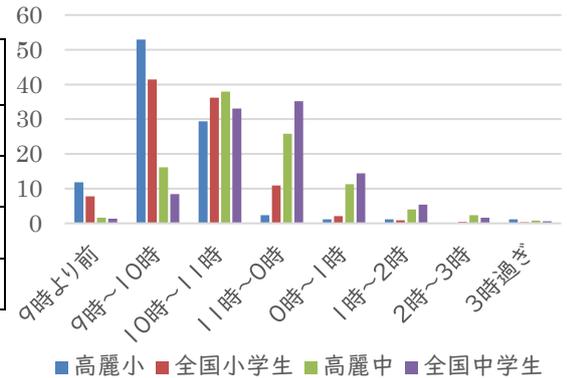
## Q1.学校がある日は、ふだん何時頃に起きますか？

	6時 より前	6時~ 6時30分	6時30分 ~7時	7時~ 7時30分	7時30分 ~8時	8時 より後
高麗小	17.6	34.1	35.3	10.6	1.2	1.2
全国小学生	10.5	29.3	41.2	15.7	2.5	0.9
高麗中	14.5	23.4	35.5	19.4	6.5	0.8
全国中学生	12.1	25.2	33.9	21.4	6.5	1



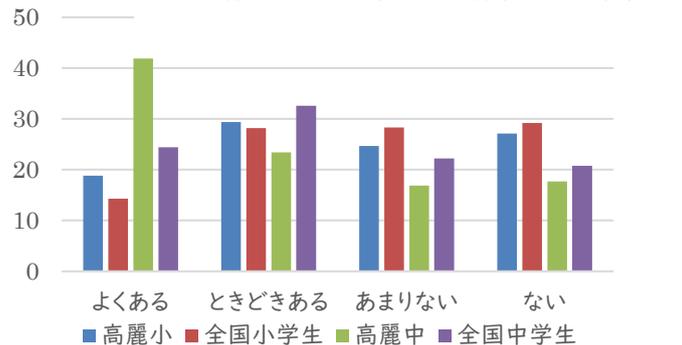
## Q2.次の日に学校がある日は、何時に寝ますか？

	9時 より前	9時~ 10時	10時~ 11時	11時~ 0時	0時~ 1時	1時~ 2時	2時~ 3時	3時 過ぎ
高麗小	11.8	52.9	29.4	2.4	1.2	1.2	0	1.2
全国小学生	7.8	41.4	36.2	10.9	2.1	0.9	0.4	0.3
高麗中	1.6	16.1	37.9	25.8	11.3	4	2.4	0.8
全国中学生	1.3	8.4	33.1	35.2	14.4	5.4	1.6	0.6



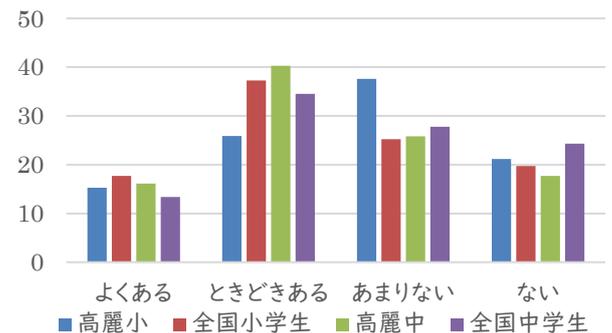
## Q3.学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか？

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
高麗小	18.8	29.4	24.7	27.1
全国小学生	14.3	28.2	28.3	29.2
高麗中	41.9	23.4	16.9	17.7
全国中学生	24.4	32.6	22.2	20.8



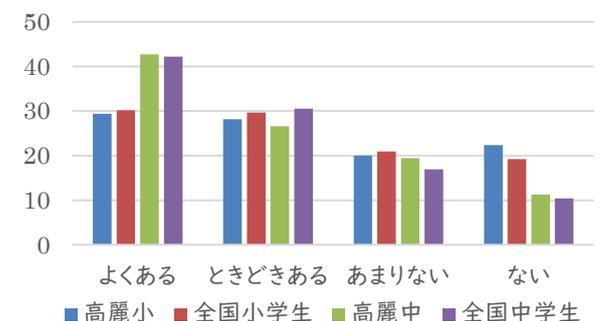
## Q4.寝ようと思っても、なかなか寝付けないことはありますか？

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
高麗小	15.3	25.9	37.6	21.2
全国小学生	17.7	37.3	25.2	19.7
高麗中	16.1	40.3	25.8	17.7
全国中学生	13.4	34.5	27.8	24.3



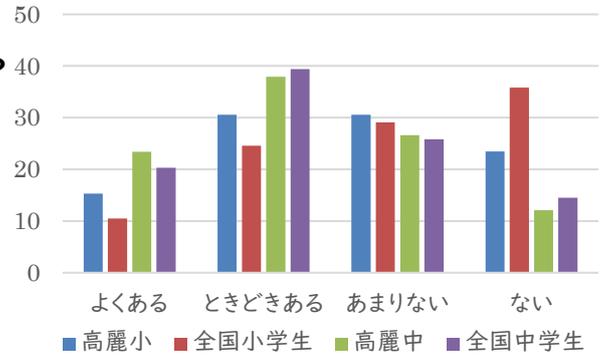
## Q5.朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか？

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
高麗小	29.4	28.2	20	22.4
全国小学生	30.2	29.7	20.9	19.2
高麗中	42.7	26.6	19.4	11.3
全国中学生	42.2	30.5	16.9	10.4



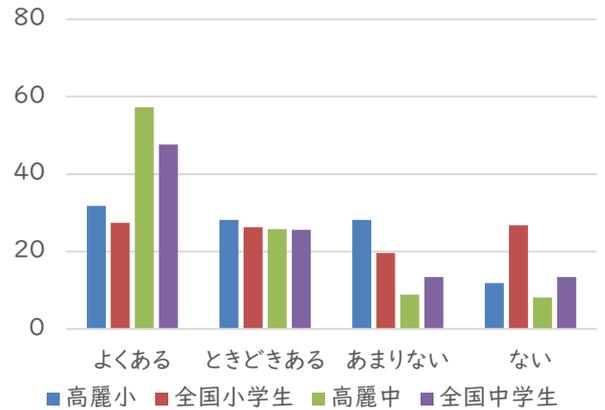
**Q6.学校がある日の午前中、眠くてしかたないことがありますか？**

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
高麗小	15.3	30.6	30.6	23.5
全国小学生	10.5	24.6	29.1	35.8
高麗中	23.4	37.9	26.6	12.1
全国中学生	20.3	39.4	25.8	14.5



**Q7.寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンなどを使うことがありますか？**

	よくある	ときどきある	あまりない	ない
高麗小	31.8	28.2	28.2	11.8
全国小学生	27.4	26.3	19.6	26.8
高麗中	57.3	25.8	8.9	8.1
全国中学生	47.6	25.6	13.4	13.4



～ 講演会後に生徒からでた質問に答えていただきました ～

**Q.寝る前のスマホをやめるために、やるとよいことはありますか？**

A.1 時間はリラックスする方法を考えましょう。読書・音楽・ストレッチなど、質のよい睡眠につながります。



**Q.寝る前に飲むといい飲み物を教えてください。**

A.あたたかい飲み物を飲むと、体温がいったん上がり、下がった時に眠りをもよおします。



**Q.睡眠を妨げる食べ物はコーヒー(カフェイン)以外にありますか？**

A.刺激物も体温を上昇させ、低下しにくくなるため避けた方が良いでしょう。

**Q.仮眠は最高の睡眠をとるのに害ですか？**

A.昼寝は午後の活動を活発にするため大丈夫です。お昼ご飯を食べた後20分程度、3時までには済ませましょう。

**Q.私は8時間以上睡眠をとると頭が痛くなったり、脳がなかなか活動し始めずボーっとしてしまったりするのですがどうすればいいですか？またどうしてそうなってしまうのですか？**

A.眠りすぎると頭痛になることがあります。体内時計の乱れなどが考えられます。規則正しい生活をまず心がけてみましょう。

**Q.寝る時の姿勢、どのようなのが良いですか？**

A.仰向けに寝る方が理想です。

