

浅羽学園保健だより

令和3年9月
浅羽学園養護教諭部

浅羽学園共通目標「健康に過ごすために早く寝ます。」

浅羽学園では本年度、早く寝ることを小中学校共通の目標にしています。

浅羽学園の子どもたちの実態

昨年度の休校をきっかけにゲームやインターネットの利用が増え、そこから生活リズムが崩れてしまった子がいます。

学園一斉のアンケート調査(R3, 3月実施)では、寝るのが遅くなってしまふ一番の理由として「メディアで遊んでいること」を挙げた子が最も多く、小学校低学年も中学生も同じ結果でした。



学園キャラクター
あさバツタくん

再開した学校生活に適応できず、今までどおり登校したり、落ち着いて学習に取り組んだりすることが難しくなっている子がいます。

どの学校でもアンケート調査をしてみたら、寝ようとしてもなかなか寝付けない子が予想以上にいることがわかりました。スマホのブルーライトなどの影響もあるかもしれませんが、コロナ禍のストレスや不安も関係しているのかもしれない。

睡眠を意識し生活リズムを整えることで、心と体の安定を図り、健康な毎日を過ごしてほしいと考え、「早く寝る」ことを学園共通の目標にしました。

学年ごとの目標就寝時刻

1, 2年生…午後9時までに
5, 6年生…午後10時までに

3, 4年生…午後9時30分までに
中学生 …午後11時までに

「目標時刻までに寝ているか」自己評価の結果

	R3, 3月	R3, 7月	比較
1, 2年生	53.3%	82.2%	+28.9
3, 4年生	58.6%	79.8%	+21.2
5, 6年生	54.2%	79.5%	+25.3
中学生	36.5%	66.0%	+29.5

本年度は、毎月健康の日に「目標時刻までに寝ることができているか」の自己評価をしています。

(※R3, 3月は、アンケート調査の結果)

- ・7月の結果をみると、昨年度の3月と比べ、目標時刻までに寝ることができている子どもが増え、早く寝ることへの意識が高まっています。
- ・小学生は、学年による差はあまり見られませんでした。中学生は、学年が上がるにつれて目標時刻までに寝られない生徒が増えています。今後はその理由を探り、課題解決に向けて指導していきたいと思ひます。

睡眠不足で学力が低下する?!

【睡眠不足でレム睡眠が減少する】

- ・レム睡眠とは…閉じられたまぶたの下で目が動いていて、脳の眠りが浅い状態。このとき、いろいろな記憶が脳に固定される。
- ・レム睡眠は、おおよそ1時間半ごとに現れるが、睡眠時間が短いとその回数が減り、記憶を脳に固定するチャンスが減ってしまう。



睡眠時間が短いと、覚えたことが定着しにくくなる。

【睡眠不足で脳の「海馬」が小さくなる】

東北大学の研究では、睡眠時間の短い子ほど「海馬」の体積が小さいことが分かっています。

- ・海馬とは…大脳辺縁系の一部。記憶や学習に関する重要な機能を担っている。アルツハイマー病では、まず初めに海馬に病変が現れると言われている。



睡眠時間が短いと、脳の発達や働きそのものが悪くなる。

早く寝ることは、勉強が大事な中学生にとっても必要なことなんだね。

東北大学の調査では、睡眠不足が学力を下げることのほかに、スマホ等の使用時間が長ければ長いほど成績が低くなるという結果も出ています。成績を上げたい人は、スマホ等の使い方も見直してみるとよさそうですね。



参考「スマホが学力を破壊する」川島隆太著

その他 睡眠の大切な役割

- ・体、心、脳の疲れを取り除く。
- ・ホルモンを分泌し体や心を成長させる。
- ・免疫力を高める。 など



よく眠りすっきり起きるための工夫

【睡眠環境を整える】

- ・静かで居心地のよい寝室を整える。
- ・食事やカフェインの摂取は、寝る2時間前までにする。
- ・就寝時には電気を消して、暗い部屋で静かに休む。

【睡眠のリズムを整える】

- ・毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きるようにする。
- ・朝の光を浴びる。
- ・日中、積極的に体を動かす。
- ・朝ごはんをよく噛んで食べる。



寝る前に、スマホやゲーム機などの明るい光(ブルーライト)を見ると、脳は昼が続いていると勘違いし、寝つきが悪くなります。寝る前30分は使用を控えましょう。