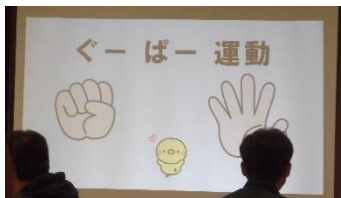


2022年 青木小中合同 学校保健委員会だより

去る8月22日（月）に青木小学校において行われた「青木小中合同学校保健委員会」についてご報告いたします。学校保健委員会とは、その学校の子もたちの健康状態、健康問題について学校・地域・PTAと一緒に考える会で、どこの学校でも行われています。

今年度は、東洋羽毛北信越販売株式会社営業担当エリアマネージャーの伊東和博さんを講師にお招きして「眠りで未来が変わる！～生徒の睡眠を見直そう～」という演題で講演会を行いました。

伊東さんは、睡眠健康指導士として、正しい睡眠知識を社会の人々に伝えるという活動をしています。今回の講演は、文部科学省事業である土曜学習応援団の活動の1つだそうです。



講演前に「ぐーぱー運動」をしました。この運動は大人になればなるほど出来にくい頭の回転を良くする運動です。まずは右手をぱーにして前へ、左手は胸の前でぐーにします。「はい」のかけ声で反対にします。（右手を胸の前でぐー、左手はぱーにして前へ）どんどん早くしていきます。充分出来たら次のパターンへいきます。前に伸ばした手をぐーに、胸に置いた手をぱーにします。（前のパターンと手の動きが逆です）後は一緒に、かけ声と共に右手と左手を交代させます。どうでしょう。伸ばした手をぐーにする方が難しくありませんか？毎日繰り返しやっていると、どちらも出来るようになるかもしれませんね。では、講演会の話です。

～講演から～

<日本人は眠りが下手>

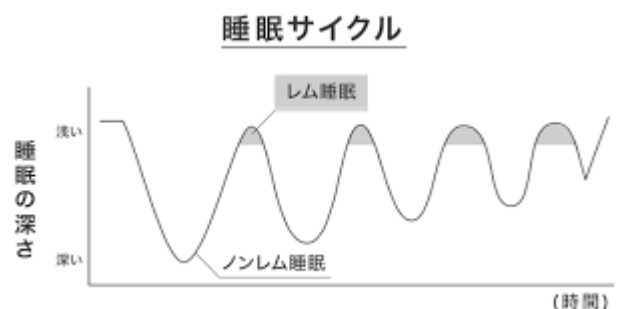
日本人の睡眠時間は、世界で一番短いです。世界の平均睡眠時間の8時間25分に対して、日本の平均睡眠時間は7時間22分。1時間も違います。皆さんの中に、平日の睡眠不足を補おうとして休日の寝だめをする方はいますか？実は、休日の寝だめは「体内時計」を乱してしまいます。ホルモンや体のバランスが崩れてしまい、体には悪影響しかありません。では、どうすればいいのでしょうか。

上手に睡眠時間を確保して、理想的な睡眠時間を取ることが一番なのですよ。

<上手な眠りにするためには>

良い睡眠の効果は3つあります。「健康になる」「学力が上がる」「技能が上がる」です。

「健康」については、心身共に元気になるということです。眠っている時は、ノンレム睡眠（脳はしっかり休み、体は起きて修復している時間）とレム睡眠（脳は覚醒に近く、体は眠っている時間）を繰り返しています。眠ってから初めての深いノンレム睡眠の時に成長ホルモンがいっぱい出ます。また、睡眠が短いほど免疫力が低下して、風邪をひきやすくなります。5時間寝ている人と、7時間寝ている人では、2.4倍も免疫力の違いがあるようです。健康になるために、しっかりと眠りましょう。





「学力」については、レム睡眠中に記憶は整理され定着します。寝る時間が短いと、レム睡眠の時間も短くなり、学んだことが定着しにくくなります。レム睡眠の時間はとても重要です。将棋で有名な藤井聡太さんは、寝る時間と起きる時間は決めて、将棋に生かしているようです。また、よく眠ると勉強の効率も上がり、覚えたことを忘れにくくなるようです。例えば、宿題を2～3時間やるのは同じとして、偏差値から見てみましょう。

睡眠時間	偏差値
5時間未満	44.9
5～6時間	53.4
8～9時間	55.1

よく眠ると、
偏差値があがるという結果が出ています。
勉強の効率が良くなるのです。

また、頭の中には海馬という記憶の貯金箱がありますが、睡眠を十分に取っている人の海馬は大きく、短い人の海馬は小さいようです。学力を伸ばしたい人は、しっかりと眠りましょう。

「技能」については、十分な眠りを取っている人は上手になり、短い人はミスが多くなる結果が出ています。メジャーで活躍している大谷翔平さんも睡眠にとても気をつかい、8時間から10時間は眠るようにしているそうです。また、卓球の伊藤美誠さんは試合前にすることとして「よく眠ること」と答えています。



睡眠は、現在活躍している選手にとって大切ということがよくわかりますね。

他にもサッカーの部活動で、40日間生徒の睡眠時間を2時間延ばして見たところ、シュートの成功率が増えて、足が速くなってきた生徒が増えたそうです。

技能を伸ばしたい人は、しっかりと眠りましょう。

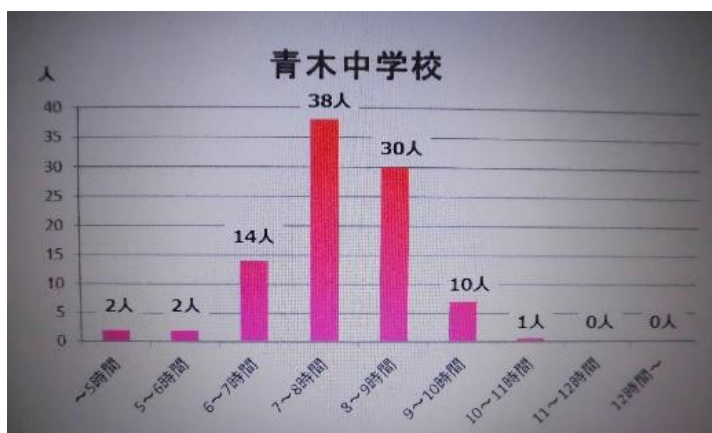
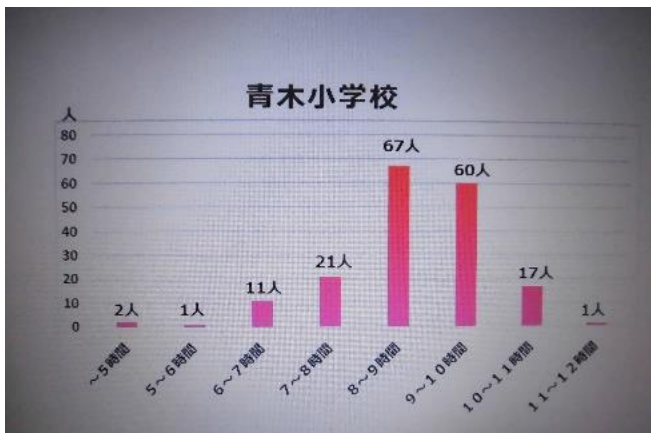


<眠りのチェックアンケートより>

小学生・中学生それぞれ、この講演前に「眠りのチェック」を実施しました。睡眠時間・寝る前のスマホ・ゲーム・平日と休日の起きる時間の差についてご紹介します。

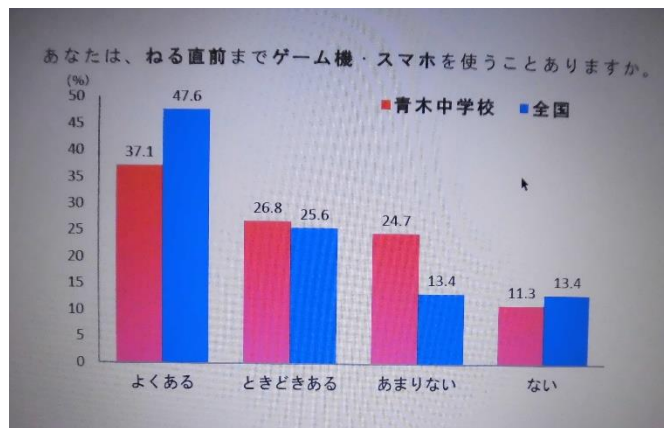
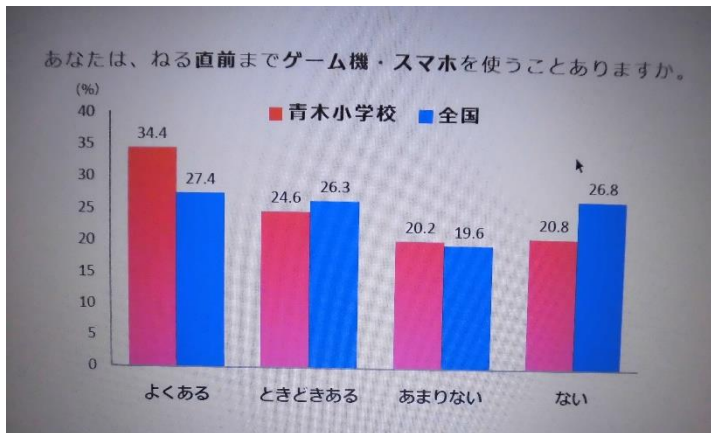
【睡眠時間】

理想的な睡眠時間は、小学校1年～中学校1年までは9～11時間。中学校2年～3年までは8～10時間です。



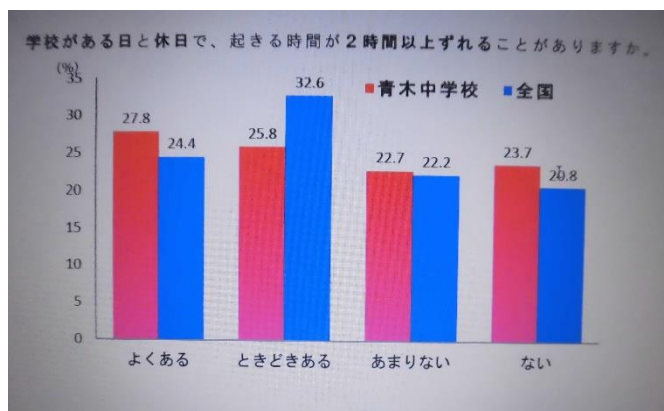
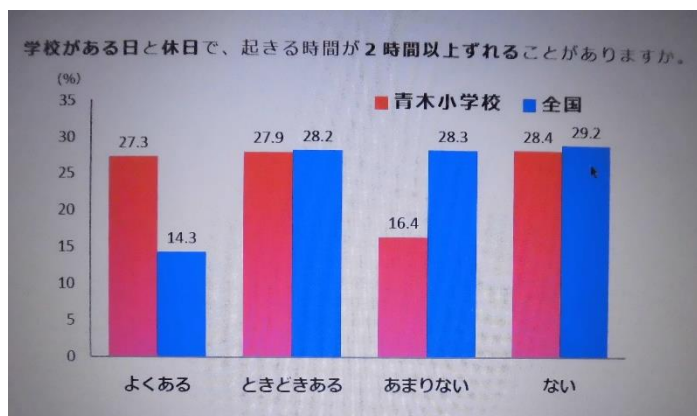
気がつきましたか？理想的な睡眠時間に達していない児童生徒がまだまだ多くいます。理想的な睡眠時間は、睡眠を意識して確保していく必要があります。そのために、寝る前のスマホ、ゲーム等は寝る1時間前には切り上げましょう。なかなか寝つけない時は、一度お布団から出てみるのも良いかと思います。また、夏でも湯船にゆっくり浸かるのも、リラックスできる1つでもあります。これからでも間に合います。理想の睡眠時間について意識して確保していきましょう。

【寝る前のゲーム機・スマホ】



寝る直前まで、ゲーム機・スマホを使う人は、よくある・時々ある→小学生108人。中学生62人。
ゲーム・スマホを見たりしていたら、眠たくなる原因になります。やる時は、ルールを決めて眠る1時間前までにやめるようにしましょう。

【平日と休日の起きる時間の差】



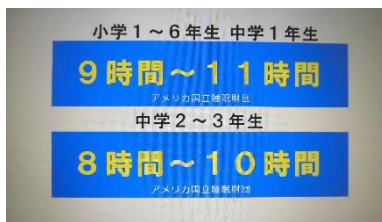
学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれる事はありますか？

よくある・時々ある→小学生101人。中学生5人。同じ時刻に起きるようにしてください。2時間以上ずれると、体のリズムをおかしくする原因になります。学校のない日も、ある日と同じ時刻に起きるようにしてください。

<リラックス方法の1つとして>

肩甲骨ストレッチをやってみましょう。鼻から息を吸って両手を横に広げます。次に口から息を吐き出して、両手を横から前に合わせます。肩甲骨が動いているのを感じながらやってみるといいですよ。



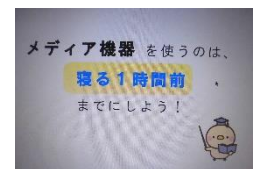


～感想用紙より～



- 歯の形成時も、カルシウム沈着は睡眠時や成長ホルモン分泌時に起きます。(宮原学校歯科医先生)
- 体内時計の大切さを改めて考えさせていただきました。しかしその体内時計は勝手に作られるものではなく、周囲の環境作りが大切だということ、自分の体内時計は自分の意識を改めること、子どもの体内時計は大人の手立てが大事ということを見つめ直させていただきよい講演会だったと思います。(保育園園長先生)
- 睡眠は全ての健康に影響すると思いました。子どもの学力にも関わってくると知り、他人事とは思えなかったです。もう一度睡眠について見直したいと思いました。乳幼児健診でも生活リズムの話を丁寧にしていきたいです。(村保健師)

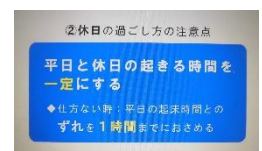
- 睡眠をけずってゲームをやることに何時間もかけている児童がいるので、子どもや保護者の方に聴かせたい内容でした。(小職員)



- 学校で啓発する必要がある最重要項目なので、保護者の方にぜひ聴いていただきたい！(小職員)
- 事前にアンケートも取ってあったので、子どもたちにも聞いてもらうと良いと感じた。(小職員)
- とても興味深い内容でした。保護者からというよりは、講師の方から直接子どもたちに伝えていただきたいと感じました。(小P)
- とても参考になりました。子どもたちにも聞かせたい内容ですね。中学生なら6～7時間で良いと思っていました。私も8～9時間は睡眠時間を確保できるように、タイムマネジメントしたいと思います。(中職員)
- 「眠り」について学んだ中で、成長ホルモンが初めの深い眠りで出るという事を学び、「ゴールデンタイム」と間違えていた、深い眠りの知識をアップデート出来た。(中職員)

- 平均偏差値が家庭学習と重なることを知った。必要な睡眠が小1～中1が9時間～11時間、中2・3が8～10時間というのも、意志がないと出来ない。(中職員)

- 休日と平日の起床時間のずれが2時間以上あるのは良くないと知った。(中職員)



- 初めて学校保健委員会に参加させていただきました。今回睡眠についてとのことで私自身疲れが取れない、寝た気がしないと感じていたのでとても勉強になりました。子どもたちに関しても睡眠時間が足りてないと分かりました。いい睡眠はとても大切だと改めて感じたのでこれから気をつけたいです。とても勉強になり、参加できて本当に良かったです。(中P)

