

青空

～学校保健委員会号～

令和7年12月25日

発行

真岡市立大内中学校

12月18日（木）に行いました、学校保健委員会の実施結果を報告します。

今年度の
テーマ

睡眠 ~自分のベスト睡眠をとるために~

テーマ設定の背景

1.昨年度の学校評価アンケートの結果

【生徒】

質問：わたしは、睡眠・食事・運動に気を配り、健康な生活をしている。

回答：よくあてはまる／だいたいあてはまると回答した割合が84.2%

【保護者】

質問：わが子は、睡眠・食事・運動に気を配り健康な生活をしている。

回答：よくあてはまる／だいたいあてはまると回答した割合が74.5%

多くの生徒と家庭が、健康的な生活のために気を配っていることがわかりました。

学校保健委員会 とは？

各学校における健康課題の改善に向けて、研究・協議し、健康づくりを推進する組織です。

学校・家庭・地域など異なる立場の人たちが共通理解・共通認識を図る機会の場となっています。

2.保健室から

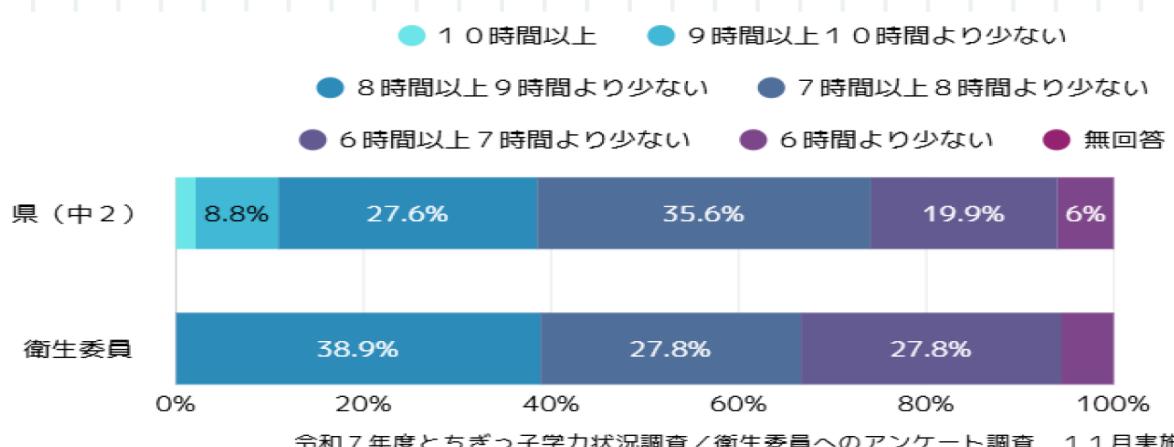
- 背景は様々ですが、体調不良の要因を生徒と一緒に遡っていくと、睡眠不足であることがよくあります。（肌感覚としてのデータです）
- 過去の生徒会選挙の公約に「シエスタ（お昼寝タイム）を設定したい。」というものがありました。投票数が集まったところをみると、多くの生徒が眠気を感じながら過ごしているのではないかと感じています。

3年前の学校保健委員会での『睡眠の講話』が好評だったこともあり、設定しました。

睡眠に関する本校のデータ

本校HPの各種たよりのフォルダもしくは、お子様の資料をご確認ください。

質問：平日の睡眠時間



講話内容／会の様子

講師として、医療法人 ひつじクリニック 副院長 市村麻衣先生をお招きしました。公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構の実施している学校訪問型睡眠講座という事業に応募し、本校の希望する講話内容にあった講師ということで紹介いただきました。

① 睡眠不足の影響

- ・中学生の推奨される睡眠時間は、8～10時間／日

① ネガティブになる

睡眠不足の状況では、ネガティブな言葉を記憶しやすくなるため。

② 孤独感を感じやすい

睡眠不足の人は、人と関わる際に距離を多めに取りたくなりやすいため。

③ イライラする

脳の扁桃体という部分が活性化し、情緒が乱れてしまうため。

④ 記憶力の低下

睡眠時間を十分にとっている子どもは、睡眠が短い子どもよりも海馬の体積が大きいため。

⑤ 集中力の低下／ミスが増える

十分な睡眠は、運動のパフォーマンスを向上させるという研究データがある。

⑥ 免疫の低下

睡眠不足の状況では、インフルエンザワクチンの抗体価（抵抗力）の上昇が遅くなる。

⑦ 肥満につながる

ホルモンの影響で、食欲が増進され、肥満につながる。

② カフェインについて

- ・13歳以上の青少年の1日のカフェイン摂取上限量は、1日あたり 2.5mg/kg。体重が50kg の人であれば、上限が 125mg/日。エナジードリンクは、1缶で上限を上回る。

③ よい睡眠のために

- ・起床時の日光浴 週末や休日も普段と同じ時間に起きられると、◎！
- ・朝食摂取
- ・運動習慣 テレビやスマホ・ゲームは2時間以下にすることが推奨されています。
- ・就寝前のデジタル機器使用を控える

今回の学校保健委員会は、オンライン形式で実施しました。各クラスの様子など、HP もご確認ください。



感想

私も睡眠はとっているのに寝不足に感じる多かったので、寝る前のスマホを見るのをやめることや、カフェインを取りすぎないことが大事なのだとわかった。

生徒 事後アンケートより

睡眠は大切。休日に寝滞めをしてしまうと睡眠のサイクルが崩れてしまつてあまり良くないことがわかった。

生徒 事後アンケートより

自分の中に当てはまるものばかりで、情緒不安定やネガティブなのはきちんと寝ればなおるのかも！！と思いました。確かに睡眠時間は短く、4年前くらいからの毎日のことだからといして気にしていたけど、これからはもっと気にかけたいです！

生徒 事後アンケートより

レム睡眠とノンレム睡眠の違いは、概念としては知っていたが、猫の眠り方でどちらの睡眠かわかる、という説明がとても勉強になりました。

教職員 事後アンケートより

授業中に眠そうにしている生徒はいつの時代もたくさんいるので、ありがたいお話をでした。教師や親だけでも大人の方に言っていただくことでより効果があったと思われます。

教職員 事後アンケートより



アンケートに書かれていた質問については、3学期中に保健室前に掲示したいと思います。

3学期にむけて

事後アンケートには、生活を見直して睡眠時間を確保したいという言葉が多くみられました。

冬休みは、時間の使い方次第で、睡眠に使える時間が多くなります。3年生にとっては、試験に向けて朝型の生活に整えるラストチャンスです。冬至が過ぎ、徐々に日の出の時間が早くなってくるので、秋冬に比べるとさらに朝は、起きやすくなるはずです。

最後のページは、睡眠の振り返りができるシートになっています。自分の生活や目標に合わせて、活用してください。

よい冬休みを！

令和7年度

学校保健委員会

