

12月13日（火）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 ～充実した学校生活を送るために～

テーマ設定の背景

昨年度の学校づくりアンケートで下記のような実態がわかりました。

【生徒】

質問：わたしは十分な睡眠をとっている。

回答：あまり当てはまらない・当てはまらない
→19%（約5人に1人）

【保護者】

質問：わが子は、十分な睡眠をとっている。

回答：あまり当てはまらない・当てはまらない
→20%

生徒も保護者も十分な睡眠をとれていないと感じているという結果から、睡眠を本校の健康課題としました。課題解決に向け、講話型の学校保健委員会にしました。

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。

学校薬剤師 大類先生から

本校の学校薬剤師の大類先生から睡眠と薬について情報提供をしていただきました。

詳細は、学校保健委員会資料を確認してください。



【カフェインと睡眠の関係について】

カフェインの摂取量は健康な大人で400g／日程度、13～15歳では2.5g／kg（50kgの人は125g／日程度）が目安になります。

カフェインを過剰に摂取すると、不眠・めまい・心拍数の増加・吐き気・下痢・興奮などの症状が出やすくなります。

カフェインの過剰摂取で不眠になってしまうと、今度は眠りたくても眠れず、翌日の勉強・仕事に支障が出るといった負のスパイラルに陥りかねません。上手な使い方を心がけてほしいと思います。

生徒主体の会でした！



左側 会で配布した資料の表紙です。

2年2組松本遥香さんの作品です。

右側 保健委員の皆さんが、会の運営をしました。進行・記録・計時など1人1役割、スムーズな進行で会が盛り上がりしました。

講話

講師として、東洋羽毛北関東販売株式会社の睡眠健康指導士の方をお招きしました。講話の概要を紹介します。

① 睡眠の大切さ（良い睡眠の効果と睡眠不足の影響）

- 睡眠不足で免疫力が低下しやすい。
- よい睡眠をとると、集中力がアップしたり、気持ちの切り替えがしやすくなるなどメンタル面にも良いことがたくさんある。
- 脳や体の疲れをとり、骨や筋肉の成長を助ける。
- 睡眠も勉強のうち（勉強の効率アップには睡眠が必須）



② 良い睡眠のための眠り方

- 社会的時差ぼけ：睡眠中央時刻（眠りに落ちる時刻と朝目覚める時刻）が2時間以上ずれると日中の眠気が強くなる。
→大内中は、全国に比べて睡眠中央時刻がずれる人が少ない傾向。（事前アンケート）
- 寝る前に肩甲骨のストレッチをしてリラックスをすると寝つきが良くなる。
- 寝つけない時は、いったん布団から出て過ごす（布団の中でスマホ・TVは×）
→大内中は、全国に比べて寝る直前まで使用する人は少ない傾向。
（事前アンケート）



会の様子



今回の学校保健委員会は、多目的室から各クラスへ配信する形で実施しました。各クラスの様子などは、HPに載せてあります。ぜひ、のぞいてみてください。

感想

自分はねる時間が5～6時間のことが多くて、『大丈夫だろうとかちゃんと寝ているし』とか思っていたけれど、知らずしらずのうちに能力が低下しているということが知れた。

学力、健康にもいろいろと関係していききちんとした睡眠がどれだけ大切か知れた。

生徒 感想用紙より

睡眠の大切さを、より知りました。習い事の多い子供たちの睡眠をどうとるかを考えさせられました。

保護者 事後アンケートより