

学校保健委員会だより①

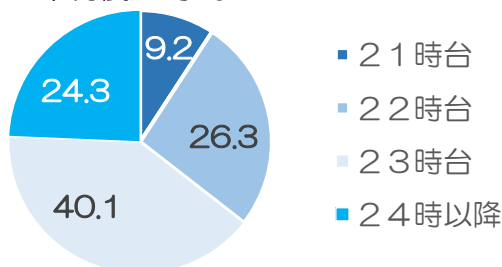
令和7年12月10日
飯豊中学校

先日、教育委員会の教育総務課長の横山昌則さんや父母と教師の会の役員の方々、母親委員の方々にご出席いただき、学校保健委員会を開催しました。学校から健康診断の結果と事前に行った睡眠に関するアンケート結果を報告し、その後、山形県立保健医療大学の助教の高畑未樹先生から睡眠と健康というテーマで講話をしていただきました。講話の後には、4グループに分かれて、意見交流を行いました。

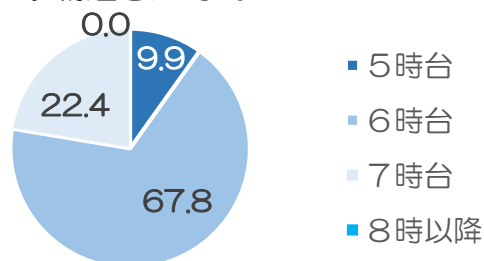


<睡眠に関するアンケートの結果>

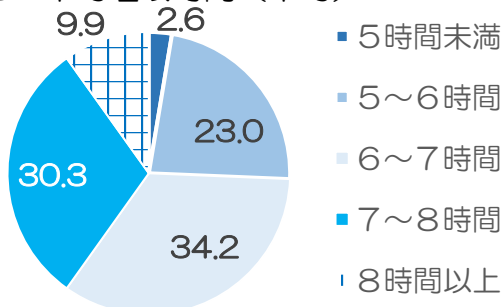
Q1 昨晚寝た時刻



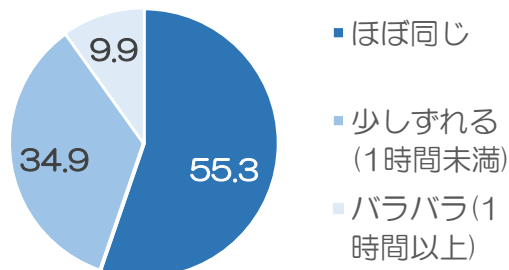
Q2 今朝起きた時刻



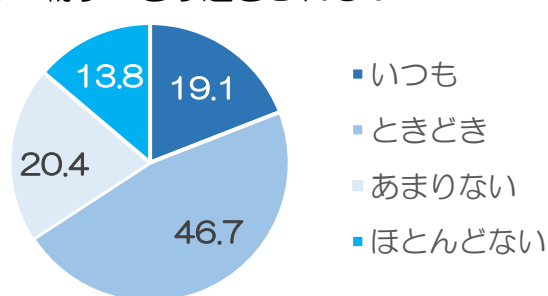
Q3 平均睡眠時間（平均）



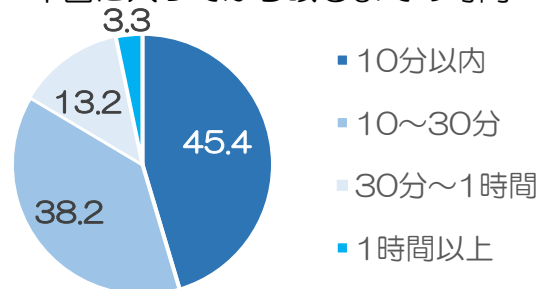
Q4 寝る・起きる時間は毎日同じか



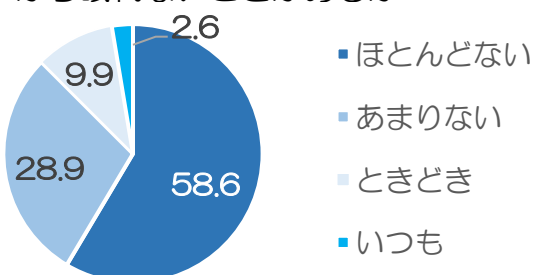
Q5 朝すっきり起きられるか



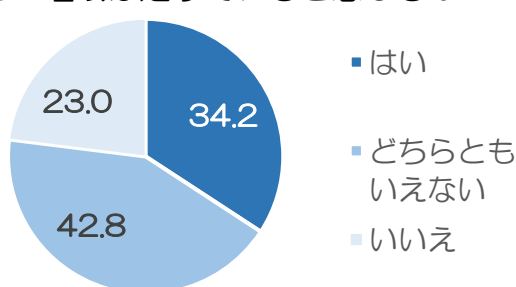
Q6 布団に入ってから眠るまでの時間



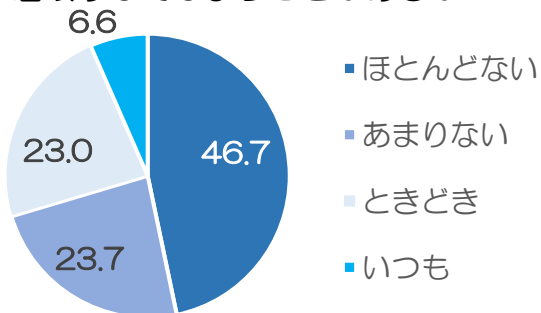
Q7 途中で目覚めたり、朝早く目覚めてから眠れないことがあるか



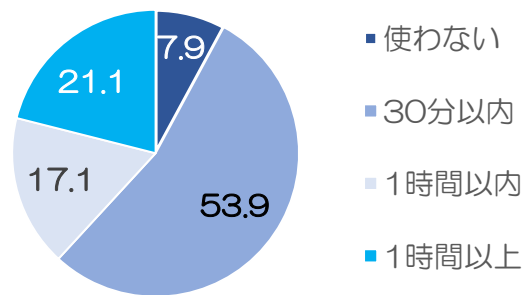
Q8 睡眠は足りていると感じるか



Q9 日中、強い眠気を感じて授業中などに居眠りしてしまうことがあるか



Q10 眠りにつく時間のどれくらい前までスマホやタブレットを使っているか



Q11 よりよい眠りのために気を付けていること・困っていること（人数）

<気を付けていること>

○寝る前にスマホを見ない・ブルーライトを浴びない・メディアを少なくする（19）

○早く寝る（12）

○部屋を暖かくする・布団を温める・目を温める（9）

○部屋を暗くして寝る・早めに暗くする（7）

○たくさん寝る（5）

○○勉強や次の日の準備、やるべきことを早めに終わらせる（3）

○全身の力を抜いて楽に寝る・寝るときの体勢・右を向いて寝る（3）

○同じ時間に寝たり起きたりする（2）

○寝る前にストレッチをする（2）

○布団をかける（2）

○食事に気を付ける

・白湯を飲む ・温かいものを飲む ・寝る前に水を飲む ・夜いっぱい食べる

・ヤクルト 1000 を飲む ・寝る前にカフェインをとらない

○本を読む ○動画を観る ○4・7・8呼吸法をする

○動かないで眠くなるまで待つ ○ながら睡眠をしない

<困っていること>

○メディア使用に関わらず布団に入ってから寝るまでに時間がかかる・眠れないことがある（3）

○期末テスト期間は寝るのが1時以降になることが多い。5時間睡眠だと、次の日の体育や登校に支障が出る・睡眠時間が足りないことがある（2）

○寝ようと思う時間を決めているけどなかなか寝られない

○テスト勉強や家の事情で寝る時間が遅くなってしまう

○寝てもなかなか疲れがとれない

○6時まで寝ると起きられなくなってしまうため、4時に起きている。授業中も眠いたためもう少し寝たいが起きられなくなってしまう

○メディアがやめられない

○空腹で目覚める

学校保健委員会だより②

令和7年12月11日
飯豊中学校

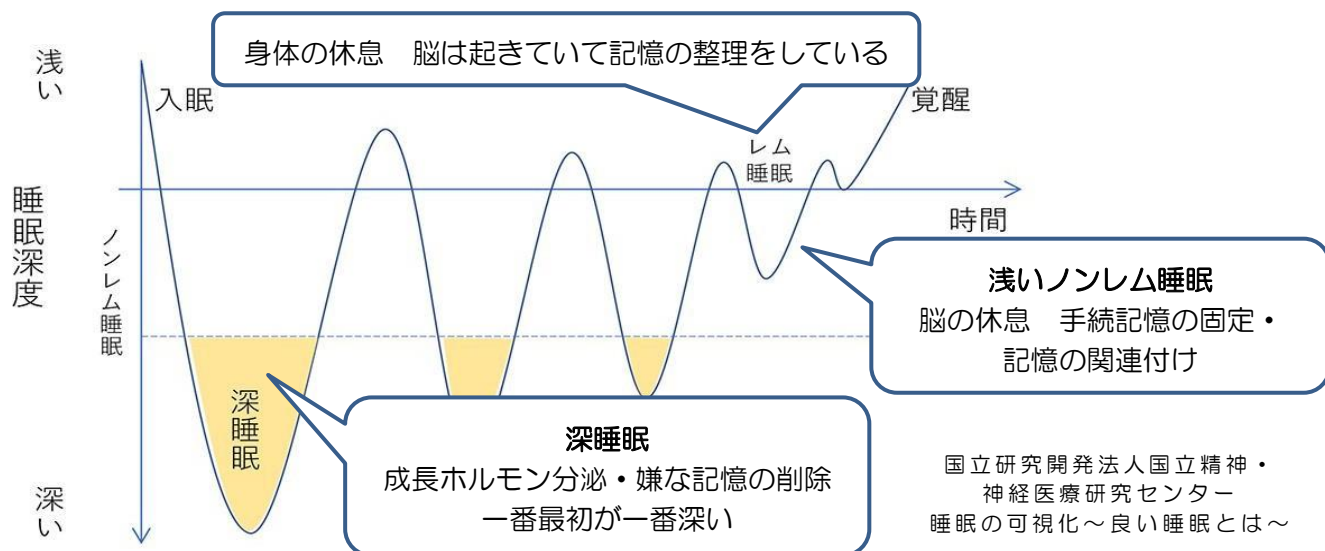
講話「睡眠と健康」

山形県立保健医療大学 助教 高畑 未樹 先生



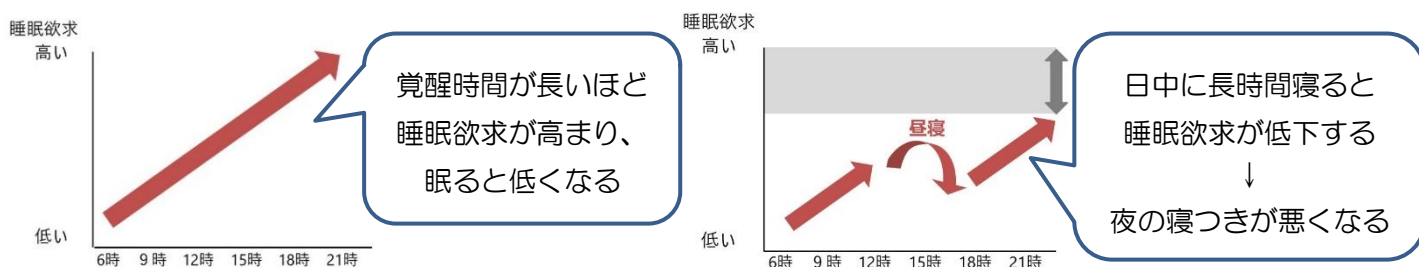
1. 睡眠の役割

- ①脳のメンテナンス…情報を整理して保存、消去 記憶したものを引き出す索引の作成
- ②身体の成長・回復…骨や筋肉の発達、疲労回復 睡眠中に成長ホルモンが分泌
- ③心の健康を守る…ストレス耐性を高める イライラや不安を抑えて気持ちを安定させやすくする

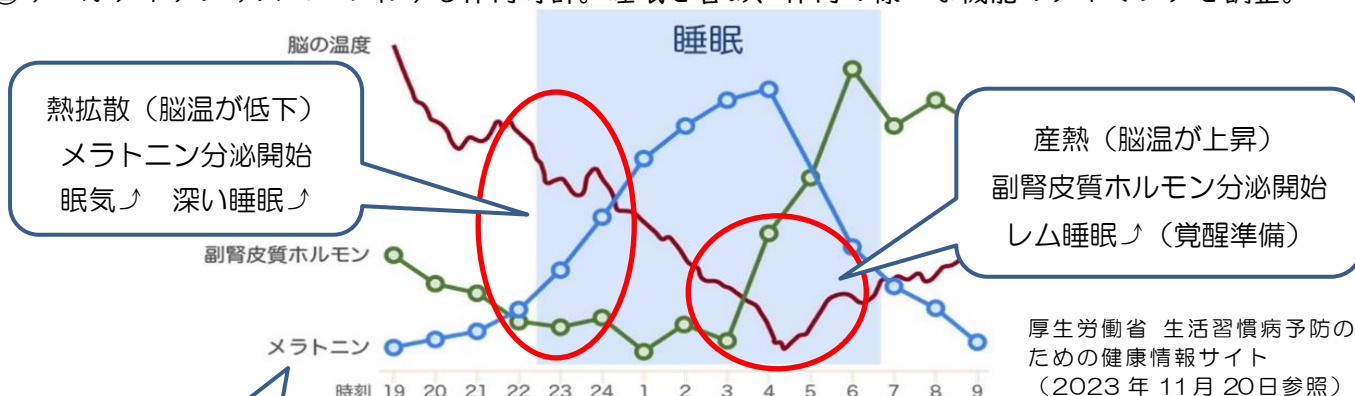


2. 睡眠のメカニズム

- ①ホメオスタシス…起きて活動すると眠くなり、眠ると回復する。



- ②サーカディアンリズム…いわゆる体内時計。睡眠を含め、体内の様々な機能のタイミングを調整。



睡眠ホルモンと呼ばれ催眠作用がある。光によって分泌が止まり、14～16時間後にまた分泌される。

3. 中学生の睡眠

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」のこども版の推奨事項

☆中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。

☆朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

サーカディアンリズムの変化

- ・思春期から青年期にかけてサーカディアンリズムが後退する。
メラトニン分泌開始時間の遅れ→就寝時間・起床時間が遅れる
- ・思春期から青年期は就寝時間の後退を助長する生活になりやすい
→部活動や勉強、スマートフォン等のデジタル機器の使用等

睡眠時間が不足しやすい

問題点：抑うつ傾向、学業成績の低下、生活習慣病を引き起こす

生活習慣を整え睡眠時間を確保することが重要！

中学生は生理学的に夜型になりやすい時期！

また、睡眠不足だと眠気を感じにくくなり、
睡眠負債になってしまう…

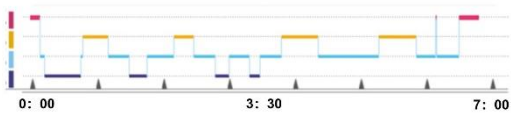
4. よい睡眠のために

○睡眠前のブルーライト有無によるちがいの実験

Aさん

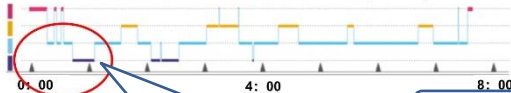
ブルーライトなし

睡眠時間：6時間22分 深睡眠時間：1時間12分(18.8%)



ブルーライトあり

睡眠時間：7時間17分 深睡眠時間：52分(11.9%)

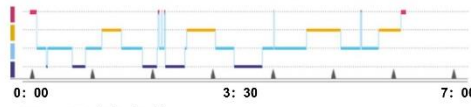


深睡眠が短い

Bさん

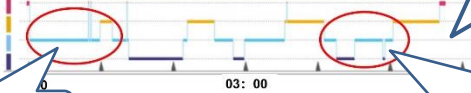
ブルーライトなし

睡眠時間：5時間59分 深睡眠時間：1時間17分(21.2%)



ブルーライトあり

睡眠時間：5時間38分 深睡眠時間：1時間12分(21.1%)



深睡眠がない

朝方に深睡眠 → すっきり起きられない

夜間にブルーライトを浴びるとメラトニン分泌の抑制により、サーカディアンリズムが乱れ、入眠が困難になる。

☆体内時計を整える

- ・同じ時間に就寝・起床する
→起床時刻をそろえるのがポイント！
- ・食事を毎日同じ時間帯にする
- ・起床後に日光を浴びる
- ・休日の過ごし方が重要！
→平日とできるだけ同じリズムで生活する
→長時間の寝だめやだらだらと二度寝はしない
→寝たいときは朝起きて日光を浴び、朝食を食べてから仮眠をとる

☆寝る前の準備・環境を整える

- ・入浴
寝る2時間前に入浴する お湯は38℃～40℃
じんわり汗ばお程度で、長湯はしない
- ・運動
ジョギングや筋トレなど息が上がるくらいの運動は寝る3時間前まで
寝る前の緊張をほぐすストレッチはOK
- ・照明
寝る前は暖色系の明かりにする
遮光カーテンやアイマスクを使用する
- ・室温、湿度
夏：25℃～28℃ 冬：18℃～23℃ 湿度：50～60%
＊寝具内が30℃前後だと眠りやすい

○夜に眠れないとき…

寝床での行動による悪影響

- ・眠れないときに寝床にいると
寝床に入る (条件刺激) → 目が冴える (条件反応)
- ・寝床でスマートフォンを使用すると
スマートフォン (弁別刺激) → 動画を見る (行動) → 楽しい (結果)



強化

眠れないときには寝床から出てリラックスできる活動を行い、
眠くなったらずまた寝床に戻ることが重要

もし夜間に目が覚めてしまうときは

- ・時計やスマートフォンを見ない
- ・もう一度眠ろうとしても眠れない時は布団から出る
- ・リラックスできる活動をして、眠くなったらまた布団に入る
→雑誌を読む、簡単なストレッチをするなど

眠れないことがストレスになると、
ますます眠れなくなる悪循環に陥ってしまいます。
リラックスして気持ちを切り替えてみましょう！

学校保健委員会だより③

令和7年12月15日
飯豊中学校

高畑未樹先生の講話の後には、地域の方や保護者の方々、生徒、教職員を含めたグループで意見交流を行いました。様々な立場からの意見を出し合い、とても有意義な時間となりました。

<各グループの話し合いの内容>

・現状 ○改善するために ☆具体的な取り組み<個人・家庭・学校でできること>

A グループ

- ・早めに寝るようにしているが、睡眠時間は短い。
 - ・睡眠時間はとれているがすっきり起きられない。
 - ・寝る前にスマホを使ってしまう。
 - ・休日に仮眠が多くなってしまった。
 - ・寝つけのお酒を飲んでいる。
 - ・ぐっすり眠れず、途中で起きてしまう。
- 無目的な時間を減らす。 ○ルーティンを決める。
- 寝る前の仕事・家事→みんなで行う。家族で睡眠に向かう動きをつくる。
- ☆メディアを本に置き換える。<個人> ☆お酒をひかえる。<個人>
- ☆寝る前のスマホ・タブレット使用時間をなくす。<個人>
- ☆家事などに家族みんなで取り組む。<家庭>
- ☆睡眠の大切さ・メカニズムをみんなで理解する。<家庭>
- ☆休日の活動時間（部活など）の開始時刻を検討する。<学校>
- ☆10～15分程度の仮眠をとる。<学校>



B グループ

- ・寝落ちしてしまう。
 - ・夜遅くまで勉強をしている。
 - ・ゲームは1時間と決められていて、Wi-Fiを切られる。
 - ・寝る前にブルーライト浴びているからか、授業中に眠くなってしまう。
 - ・家事などやらないといけないことがあり、寝るのが遅くなる。
 - ・仕事が不規則で、寝落ちしてしまう。
 - ・スマホを使用していると寝つきが悪い。
- ルーティンを決める。 ○理想の時間を決める。(就寝時刻、1日の流れなど)
- ☆ベッドに入ったらブルーライトを浴びず、寝ることだけを考える。<個人>
- ☆メディアを減らして先に宿題をする。<個人> ☆ストレッチなど体を使う。<個人>
- ☆時間を決めて家族みんなで布団に入って寝る。<家庭> ☆家事などを協力する。<家庭>



C グループ

- ・寝る直前までスマホを見てしまう。
 - ・寝る時間がバラバラになってしまう。
 - ・金曜日の夜からリズムが崩れてしまう。
 - ・朝の目覚めが悪い。
 - ・帰ってからダラダラしてしまい、宿題などが終わらずに遅くまで起きてしまう。
- 帰ってからの行動を振り返る。→やらないといけないことから終わらせる。
- ☆毎日同じ時間に布団に入る。<個人> ☆起きる時間をそろえる。<個人>
- ☆体を動かす。<個人>



D グループ

- ・スマホを長く使っている。
- ・ゲームやテレビで寝るのが遅くなってしまう。
- ・お酒を飲んで寝てしまう。
- ・仕事や家事などで朝早く起きなければならない。
- ☆スマホをさわらない。〈個人〉
- ☆家事を手伝う。〈家庭〉
- ☆お酒をやめる。〈個人〉
- ☆早く帰る。〈学校〉



<質問への回答・ご指導・ご助言>

○講師 高畑未樹先生より

質問：なぜ日本は、他の国と比べると睡眠時間が短いのか。

回答：日本では、睡眠時間を削って勉強や仕事などをするが、他国では、睡眠を犠牲にして何かするということではなく、睡眠時間を確保したうえで、残りの時間で活動するという考え方であるため。



○健康福祉課 梅津保健師より

小さい頃から大人になっても生活リズムは大切である。乳児からお年寄りまで、様々な方々と関わっているが、健康についての指導で最初に行うのは「睡眠」のこと。学童期だけでなく、大人になっても睡眠はとても重要なので、睡眠の大切さを知り、よりよい睡眠をとってほしい。

○教育委員会 横山教育総務課長より

生徒と保護者も交えて話し合いができて良かった。これからもみんなで同じ方を向いて、子どもたちの教育について考えていきたい。

<参加した生徒の感想より>

思春期から青年期にかけてサーカディアンリズムが後退し、メラトニンの分泌が遅くなるため、中学生は睡眠が不足しやすいと分かった。そのため、生活の無駄をなくして睡眠時間をしっかり確保していきたい。

自分はあまり睡眠について考えたことがなく、メカニズムやレム睡眠やノンレム睡眠など聞いたことがない言葉ばかりでとまどったけど、睡眠には役割があり、脳のメンテナンス、身体の成長と回復、心の健康を守るなどがあると分かった。

睡眠についてたくさん知れて自分のためになったし、ブルーライトなどは気をつけたいと思った。

講話を聞いて、私は寝る直前までスマホを見てしまって、寝るのが遅くなってしまうので、寝る 30 分前にはスマホをやめるようにしたいです。寝れないときにベッドに入ってしまうと逆に寝れなくなってしまうと知ったので、ストレッチをしたりして、疲れがとれるように工夫していきたいと思いました。

「日本人は眠ることをあまり重要だと思っていない」ということを聞いて、確かにやりたいことがあると眠る時間をけずりがちだと思いました。できるだけ深い睡眠をとれるようにしたいと思いました。