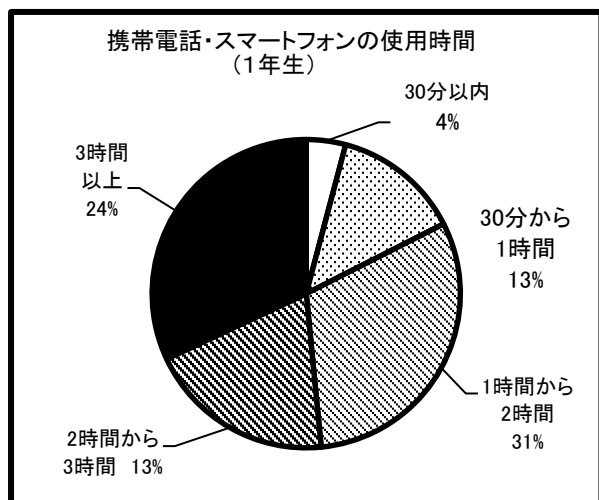




生徒指導便り

古河市立三和中学校
令和元年 10 月 10 日発行

以前の生徒指導便りで携帯電話、スマートフォン（以下スマホ）についての使用時間について本校の実態をお知らせしました。（円グラフは5月に調査した1年生の携帯電話、スマホの使用時間）1日の生活うちでスマホの使用時間がかなりの割合を占めている生徒がいることが分かります。3時間以上の生徒は、1日の8分の1以上をスマホに費やしていることとなります。生徒の話を聞くと5時間や6時間やっているなどの声も聞こえてきます。そこで心配されることが睡眠時間の確保です。今回の生徒指導便りでは「睡眠」についてお知らせしたいと思います。



脳が疲れやすい生活とは・・・

様々な現代生活による脳機能の持続的興奮が疲れの原因とされています。例えば

- ① 情報過多の夜型生活
テレビ、ゲーム、スマホ、インターネット
- ② LINE（ライン）などによる仲間関係の複雑化・継続化
自宅に帰っても休まらない仲間関係
周りの雰囲気を読むことへの気疲れ

○どのくらいの睡眠時間が大切なのか？

医学的に中学生は9時間睡眠が大切だと言われています。それは自律神経（体の機能を調節する神経）をはじめ、脳、免疫力、体温、ホルモン分泌などが健康に働くための「生体リズム（体内時計）」が関係しています。規則正しい睡眠をとることで健康な「生体リズム」が構築されます。そして、中学生にとって健康な「生体リズム」が9時間睡眠なのです。でも、現在のみなさんの生活をみると9時間の睡眠時間を確保することは難しそうです。スムーズに寝るためにはどのようにしたらいいのでしょうか。

○スムーズに寝るには・・・

①寝る前にスマホ、パソコンを見ない！

寝る前にスマホやパソコンの画面を見ると脳を刺激し、目が冴えます。そこには「ブルーライト」という光が関係しています。スマホやパソコンからは多くのブルーライトが出ています。

- ・ブルーライトは眠りを邪魔します。寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなります。
- ・ブルーライトは目に影響を与えます。眼精疲労や目の痛みを起すこともあります。

②適度な運動

眠気と疲れは比例しています。眠気ホルモンは疲れたと感じることで出やすくなります。

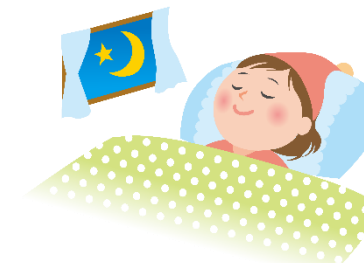
③リラックス

脳が「緊張」「興奮」「不安」などを感じるとなかなか寝れなくなってしまいます。寝るためにはリラックスし、脳が「安心」を感じる事が大切です。

④ぬるめの湯で入浴

入浴はぬるめと感じる温度（40度程度）で適度な時間、ゆったりとするといいでしょう。

42度以上の温度で、入浴を行うと体温を上昇させすぎて心身を目覚めさせてしまうこともあります。



⑤寝る直前の食事は避ける

睡眠と食事には密接な関係があります。一定の時間に食事をとることで、「体内時計」が安定した睡眠を助けてくれます。

⑥寝る前はカフェインをとらない

寝る前3～4時間以内のカフェイン摂取は、眠りにくくしたり、睡眠を浅くしたりする可能性があるために、控えた方が良いでしょう。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

⑦朝日を浴びること

朝日を浴びると体内時計が活動モードに切り替わります。そして、朝日を浴びてから14時間～15時間後に眠気ホルモンが出るようになります。

○まずは、自分の睡眠時間のチェックを・・・

睡眠・朝食調査票

平成__年度 __月

____校 __年 __組 __番 氏名_____

目標
ねる時刻 __時__分
おきる時刻 __時__分

今日、スッキリしている
自分で起きた
朝ごはんを食べた

日	曜	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	○	○	○
日	曜																									○	○	○	

総時間(時間 分)

左の票は、睡眠・朝食調査票です。自分の睡眠時間を「目で見る」ことができるようになります。自分の睡眠を確認し、自分に

必要な睡眠時間や睡眠時間の課題を考えてください。必要とされる睡眠時間は、一人一人の体質や生活状況によってことなります。なおこの文章は『「みんなく」ガイドブック中学校』（学事出版 三池輝久監修 木田哲生編著）を参考としました。