



「感謝できる人」の育成のため、外部の力を借りた取組にも力を入れています。

## 【12/4 (水)、学校保健委員会：「睡眠セミナー」】

現在、「日本人の睡眠が危ない」と言われています。日本人の平均睡眠時間は、世界最低の7時間22分。一方、世界最高は、南アフリカ共和国の9時間13分。ちなみに、6時間未満の割合が、男性37.5%、女性40.6%。寝不足による経済損失は、18兆円にもなると試算されています。

このような中、本校生徒の健康や学力の課題等と向き合い、本校の小川養護教諭が、学校保健委員会の取組として「睡眠セミナー」を企画しました。

当日は、本校1・2年生に加え、中央小の6年生も参加して、睡眠について学びました。主な内容は、以下の通りです。

【講師】 東洋羽毛工業株式会社 前田 雅悠(まえだ まさひろ)様  
(一社)日本睡眠教育機構認定 睡眠健康指導士



【演題】 「睡眠で未来がかわる」～自分の睡眠を見直そう～

- 【内容】
- 1 睡眠の大切さ  
よい睡眠の効果と睡眠不足の悪影響
  - 2 よい睡眠のための眠り方  
①自分の最適な睡眠時間を獲得しよう  
②体内時計を意識しよう  
③寝付けない時の対処法
  - 3 よくある質問  
習い事と睡眠



- ・「寝てから3時間は絶対に起きないようにしよう、この時成長ホルモンが出るんだよ」
- ・「人間は夜行性にはなれない。だから昼夜逆転はよくないんだよ」
- ・「通常は、光を浴びて14～16時間後に眠たくなるようになっている」
- ・「朝、元気に満ち溢れているや午前中に眠くならなければ自分にとって適切な睡眠時間が確保できている」 ・「眠っている間に脳内の情報が整理される」
- ・「眠くなるためにはリラックスが大事。お風呂につかるやストレッチもいいよ」
- ・「30分眠れないときは、布団の中で寝ようと頑張らずに、一旦布団を出て眠くなるのを待つのがよい。その時、スマホを見てはだめ。」などの話がありました。

ちなみに、小学6年生と中学1年生には、9～11時間、中学2年生には、8～10時間、中学3年生には、8時間は眠ってほしいということでした。

## 【PTA三校合同講演会】

12月10日(火)、19時30分から西大村小学校体育館で開催された、PTA三校合同講演会のテーマも、なんと睡眠についての内容でした。それだけ睡眠が注目されてる証拠です。

◎演 題：「睡眠5つのミッションと快眠のための7つの方法」

◎講 師：快眠デザイン研究所 代表 古泉 典彦 様 (上級睡眠健康指導士)

### ☆5つのミッション

- (1) 脳と体に休息・回復を与える
- (2) 記憶の整理・定着させる
- (3) ホルモンバランスの調整
- (4) アレルギー対策・免疫力を高める
- (5) 脳の老廃物を除去してくれる

### ☆快眠のための7つの方法

- ①毎日、同じ時間に起きよう
- ②朝から1分間光を浴びよう
- ③体内時計をリセットしよう
- ④食生活に気を付けよう
- ⑤寝具を見直そう
- ⑥昼食後に仮眠をとろう
- ⑦睡眠日誌をつけてみよう

本校生徒の睡眠の実態を紹介します。  
 生徒の皆さんは、自分の睡眠を見直すきっかけにしてくれたら幸いです。

眠りのチェック集計結果

【全体】

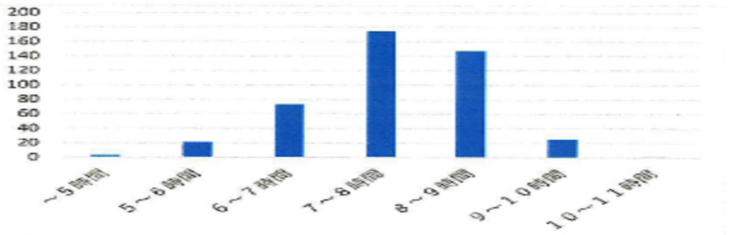
平均睡眠時間※	7:40
---------	------

※Q1とQ2の回答の中央時刻を基に換算。

Q1-1は5:45、Q1-6は8:15、Q2-1は20:30、Q2-8は3:30とした。

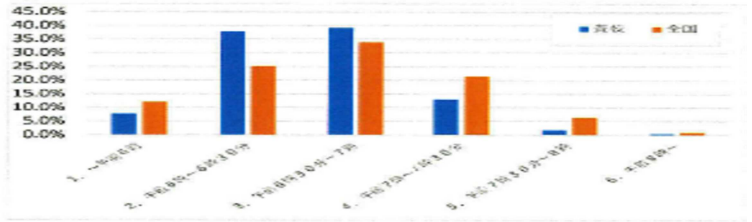
睡眠時間の分布（人）

～5時間	3
5～6時間	21
6～7時間	73
7～8時間	174
8～9時間	147
9～10時間	25
10～11時間	1
11～12時間	0
12時間～	0



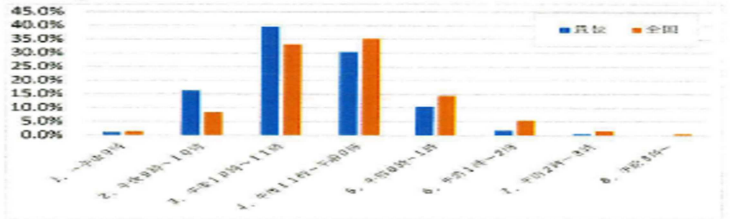
Q 1. 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

	貴校	全国
1. ～午前6時	7.7%	12.1%
2. 午前6時～6時30分	37.8%	25.2%
3. 午前6時30分～7時	39.2%	33.9%
4. 午前7時～7時30分	13.1%	21.4%
5. 午前7時30分～8時	1.8%	6.5%
6. 午前8時～	0.5%	1.0%



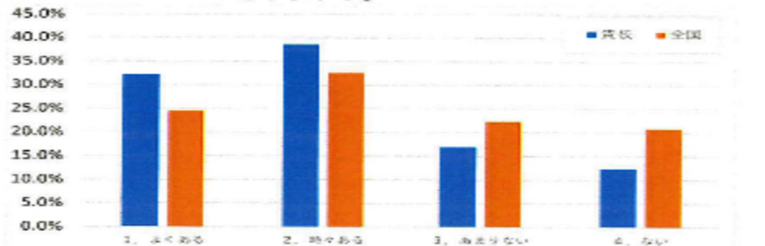
Q 2. 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろ寝ますか。

	貴校	全国
1. ～午後9時	1.1%	1.3%
2. 午後9時～10時	16.2%	8.4%
3. 午後10時～11時	39.6%	33.1%
4. 午後11時～午前0時	30.4%	35.2%
5. 午前0時～1時	10.4%	14.4%
6. 午前1時～2時	1.8%	5.4%
7. 午前2時～3時	0.5%	1.6%
8. 午前3時～	0.0%	0.6%



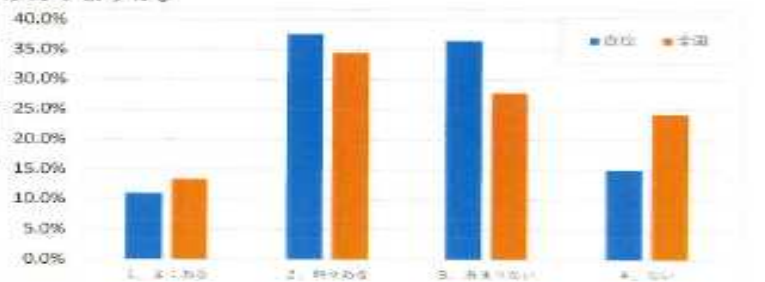
Q 3. 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

	貴校	全国
1. よくある	32.2%	24.4%
2. 時々ある	38.5%	32.6%
3. あまりない	16.9%	22.2%
4. ない	12.4%	20.8%



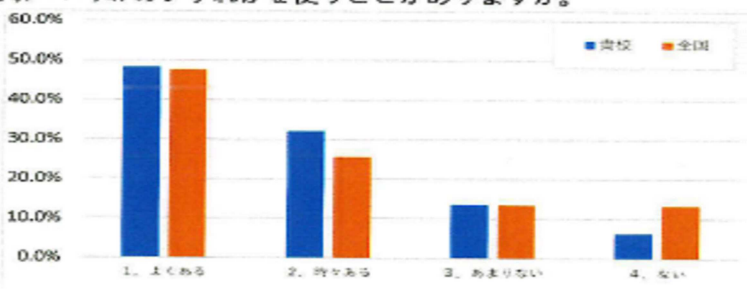
Q 5. 寝ようと思っても、なかなか寝つけないことはありますか。

	貴校	全国
1. よくある	11.0%	13.4%
2. 時々ある	37.6%	34.5%
3. あまりない	36.5%	27.8%
4. ない	14.9%	24.3%



Q 8. あなたは、寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのいずれかを使うことがありますか。

	貴校	全国
1. よくある	48.2%	47.6%
2. 時々ある	32.0%	25.6%
3. あまりない	13.5%	13.4%
4. ない	6.3%	13.4%



※全国のデータは、「平成26年度 文部科学省調査」の中学1～3年生のものです。

“今寝れば、夢を見ることができる！今勉強すれば、夢を叶えることができる！”  
 こんな言葉があります。一人一人が睡眠を見直して、豊かな人生を送ることができる  
 ようになることを、心から願っています。皆さんの活躍を期待します。 学校長より