

# 郡山第一中学校区地域学校保健委員会だより



令和7年2月 編集発行担当：柴宮小学校

## 郡山第一中学校学区地域学校保健委員会が開催されました。

令和6年11月27日に、郡山第一中学校、開成小学校、大成小学校、薫小学校、柴宮小学校の『郡山第一中学校区地域学校保健委員会』を開催しました。各校の学校医や学校歯科医、学校薬剤師の先生をはじめ、PTA役員、学校保健委員会のメンバーになっている教職員、合わせて約50名が参加しました。



## テーマ「すいみんが子どもの心身に与える影響」

睡眠セミナー講師 『東洋羽毛 大内 徹 様』



東洋羽毛  
快眠生活アドバイザー  
上級睡眠健康指導士の  
大内様より  
睡眠についての講話を  
していただきました。



### 1. 睡眠の大切さ

小学生にとってほしい睡眠時間：9～12時間

中学生にとってほしい睡眠時間：8～10時間



- 人は寝ている時間が長ければ長いほど免疫力が上がり、脳や体の疲労が回復します。また骨や筋肉も成長します。
- 長時間睡眠をとった時の脳への影響は、感情が豊かになり、やる気・集中力・ひらめき力がアップします。また、前向きな気持ちへの切り替えもできるようになります。
- 脳の中で成長ホルモンが分泌されるのは、初めの深い眠りの90分です。その時間によい睡眠を取ることが大切になります。
- 良い睡眠は学力もアップします。また、運動能力や技能のアップにもつながります。
- 家庭学習時間が2～3時間という条件で睡眠時間が短い子と長い子を比較したところ、睡眠時間が長い子の方が、偏差値が高い結果になりました。
- 伊沢拓司（東大生）も大谷翔平も本田圭佑も伊藤美誠も大坂なおみも、十分な睡眠時間を大切にして生活をしています。
- 学校に来て「午前中に眠くなる」人は、自分に必要な睡眠時間が取れていません。
- 短い睡眠時間を続けていると体が慣れてきてしまいます。4日目頃から眠気が上昇しなくなります。
- 8時間起きていると飲酒運転者と同じくらいの認知能力になります。ミスが多くなり、能力が低下してきます。

## 2. 体のリズムをずらさない生活をしましょう

○体内時計＝体のリズムが大切 リズムを2時間以上ずらさないことが大切です。

休日前に夜更かしして、休日の朝、寝坊をすると、時差ボケ状態になってしまいます。できるだけ平日と休日の差は2時間以内にしましょう。

○体内時計を整えるために朝の光を浴びて、朝ご飯でタンパク質を取り、体をリセットすることが大切です。

○忙しくて睡眠時間が取れない時も、隙間時間や工夫をした生活を考えて、体のリズムを2時間以上ずらさないようにしましょう。朝起きる時間を起点に1日の時間の使い方を検討することが大切です。

## 3. よい睡眠をとるために

○お風呂で温まることや、ストレッチなどでリラックスをすることが大切です。

○寝付けない時は一度布団から出て、暗めの照明の下でリラックスをします。

○次の日の事が気になって寝むれない時は、思いついた事を紙に書いてから寝ましょう。

○寝る前にゲームやスマホ（ブルーライトは×）を見ると、脳が興奮して寝付けなくなってしまいます。

寝る1時間前までには終わるようにしましょう。



### 睡眠セミナーの感想

○朝起きてからの光を浴びること、朝食を食べること、寝れないときの行動、子どもや家族とともに今一度見直したいと思います。平日と休日の差にも注意し、過ごせればと思います。

○人生の大部分を占める睡眠について貴重な話を聞くことができました。

○睡眠不足は大丈夫だと思っていても、能力は低下しているとのことで、仕事や学習にも影響してくるのだと再認識したので、今後、日常生活の中で気をつけていきたいと思いました。

○睡眠の長さ、質によって、体調に与える変化が大きいことが理解でき、とても勉強になりました。

○睡眠を活用するという考え方を子どもたちに伝えたい。

○睡眠時間、質を確保することの重要性。忙しいときこそ、睡眠の効果を活用できるようにしたい。

○寝るだけで成績が上がる。「睡眠も勉強の内」。4日で眠気を感じなくなる。二つの言葉がとても印象に残りました。

○睡眠の大切さを強く感じました。よりよい睡眠のために（自分のために）自分が今、できることを取り組んでいきたいと思いました。そして子どもたちに睡眠の大切さを伝えていきたいと思っています。大変勉強になりました。ありがとうございました。

○よい睡眠のとりかたについて、これまで睡眠時間中心に指導の際、声をかけていたと思います。今後は工夫した取り方を具体的に示したり、保護者に伝えていきたいと思っています。タブレットやスマホに時間をとられてしまうこの頃ですが、学力、運動能力、意欲面でも睡眠が大切であることを指導していきます。ありがとうございました。各校の問題点等話し合える時間があればうれしいです。

○睡眠の重要性についてわかりやすく説明していただき納得できました。私も、明日やらなければいけないことが頭に浮かんで寝れなくなるので、紙に書いてから就寝したいと思います。子どもたちにも「寝る間を惜しんで」ではなく、「睡眠を活用して」すきま時間を有効活用できるように指導していきたいと思っています。

○睡眠中央時間を2時間以上ずらしてはいけない。平日、休日、同じ時間に起きる。深部体温を低くすれば良い眠りができる。寝つけない時は一度ふとんから出て、暗めの照明下でリラックスさせる。勉強になりました。

## 睡眠アンケート

(昨年度と同じ内容でアンケートを実施しました)

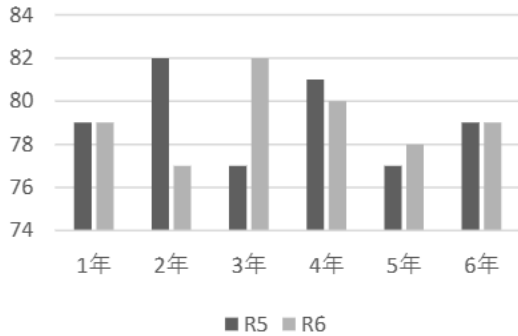
## 小学生の結果

### ①ぐっすりねむれた (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R5	79	82	77	81	77	79
R6	79	77	82	80	78	79

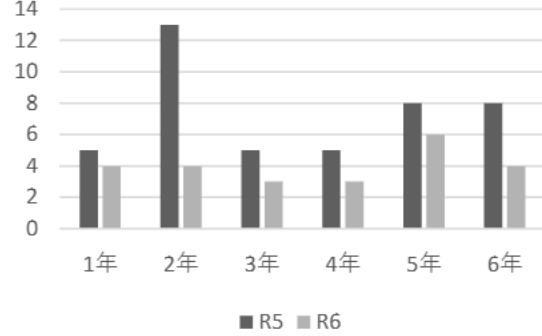
ぐっすり眠れていると答えた児童が多い。  
寝不足と答えた児童は昨年より減っている。

小学生に必要な睡眠時間9～12時間より、9時間の睡眠を確保できている児童は多い。



### ②寝不足 (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R5	5	13	5	5	8	8
R6	4	4	3	3	6	4

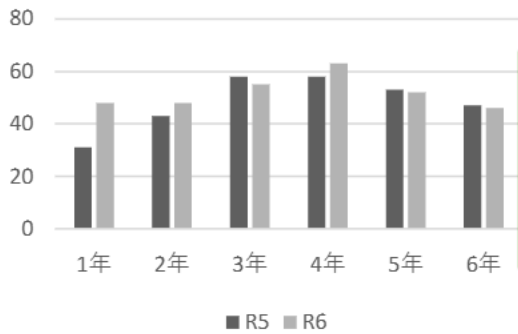


### ③就寝時刻 (9:00～10:00)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R5	31	43	58	58	53	47
R6	48	48	55	63	52	46

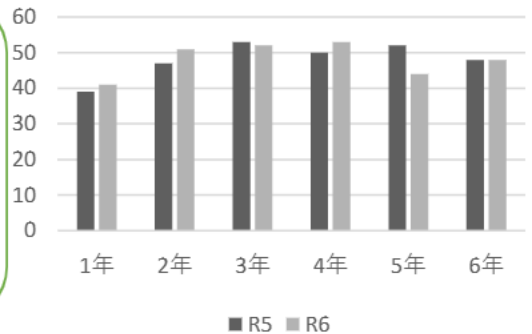
低学年では、9:00前に寝ている児童もみられた。

高学年になるにつれて、6:30～7:00と答えた児童が多かった。低学年より、身支度がスムーズに出来るためとも考えられる。



### ④起床時刻 (6:00～6:30)

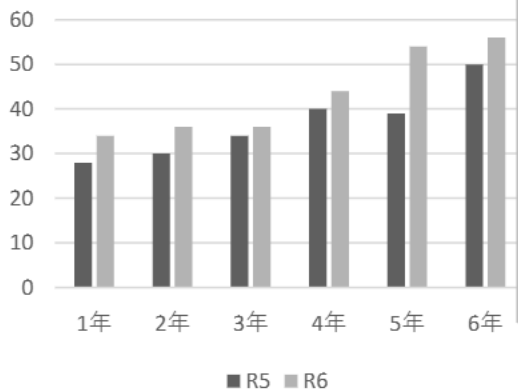
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R5	39	47	53	50	52	48
R6	41	51	52	53	44	48



### ⑤寝る前にしていること (テレビ・動画・スマホ・タブレット・ゲーム)

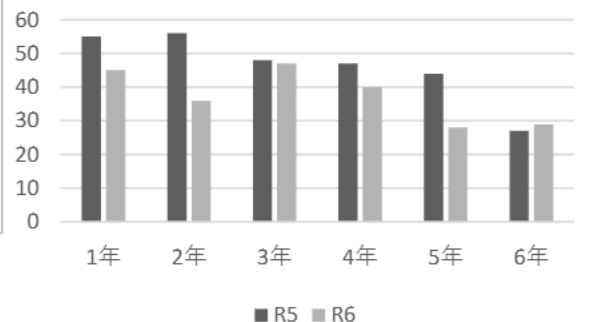
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R5	28	30	34	40	39	50
R6	34	36	36	44	54	56

学年が上がるにつれて、多くなり、昨年よりも増えている傾向にある。  
寝る前の行動は、起床時の気分へも影響していると考えられる。



### ⑥起床時の気分

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R5	55	56	48	47	44	27
R6	45	36	47	40	28	29

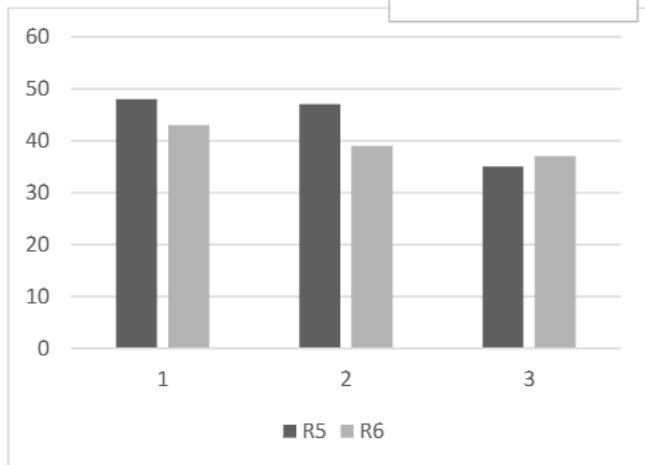


## 中学生の結果

①ぐっすりねむれた (%)

	1	2	3
R5	48	47	35
R6	43	39	37

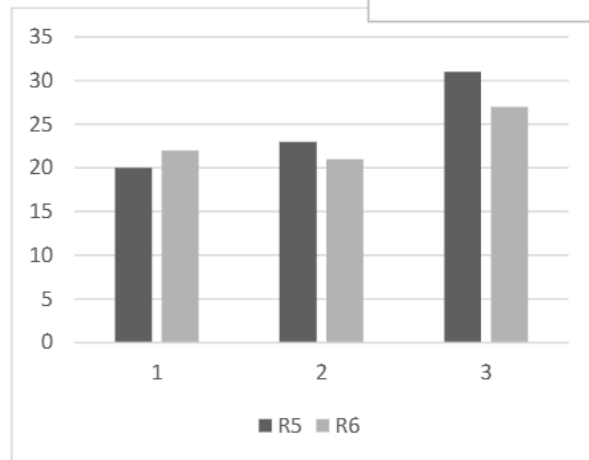
ぐっすり眠れていると答える生徒は少ない。



②寝不足 (%)

	1	2	3
R5	20	23	31
R6	22	21	27

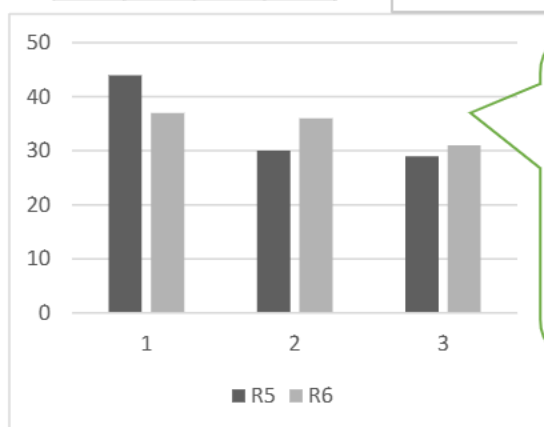
寝不足と答えた生徒は学年が上がるにつれて、増加傾向にある。



③就寝時刻 (10:00~11:00) (%)

	1	2	3
R5	44	30	29
R6	37	36	31

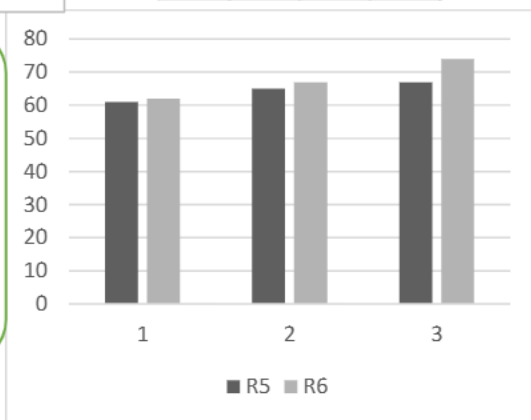
中学生に必要な睡眠時間8~10時間より、8時間の睡眠を確保できている生徒は少ない。



11:00~12:00に就寝する生徒が多い。就寝時間の遅れが睡眠時間を短くしている

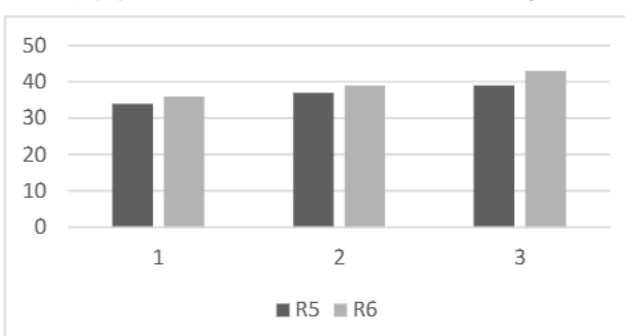
④起床時刻 (6:00~7:00) (%)

	1	2	3
R5	61	65	67
R6	62	67	74



⑤寝る前にしていること (テレビ・動画・スマホ・タブレット・ゲーム) (%)

	1	2	3
R5	34	37	39
R6	36	39	43



学年が上がるにつれて、多くなり、昨年よりも増えている傾向にある。寝る前にスマートフォンを使用している回答が多い。

※睡眠が生活の質に影響すること、適切な睡眠の必要性、適切な生活習慣の確立は大人の影響を受けやすく協力が必要です。今後も子ども達がより健やかに過ごせるよう、小中学校の連携を密にしながら取り組んでいきたいと思ひます。今後ともご指導、ご協力をお願い申し上げます。