

郡山第一中学校区地域学校保健委員会だより



令和5年12月 編集発行担当：薫小学校

郡山第一中学校区地域学校保健委員会が開催されました。

去る11月30日に、郡山第一中学校、開成小学校、大成小学校、柴宮小学校、薫小学校が『郡山第一中学校区地域学校保健委員会』を開催しました。感染予防のため、今年度も各校を会場としてワライで開催しました。各校の校医や学校歯科医、薬剤師の先生をはじめ、PTA役員、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、今年度のテーマについて話し合いました。



↑ 薫小学校会場の様子

話し合いでは、各立場から現状について思うことや、今後の取り組み方等についても話し合いました。

テーマ「すいみんが子どもの心身に与える影響」

今年度は、来室時や担任への「眠れない」「寝ようと思っても早く寝れない」等の子どもの声から、口イロノートで「ぐっすりねむれたか」「寝た時刻」「起きた時刻」「起床時の気分」「就寝前の行動」について児童・生徒にアンケートを実施しました。

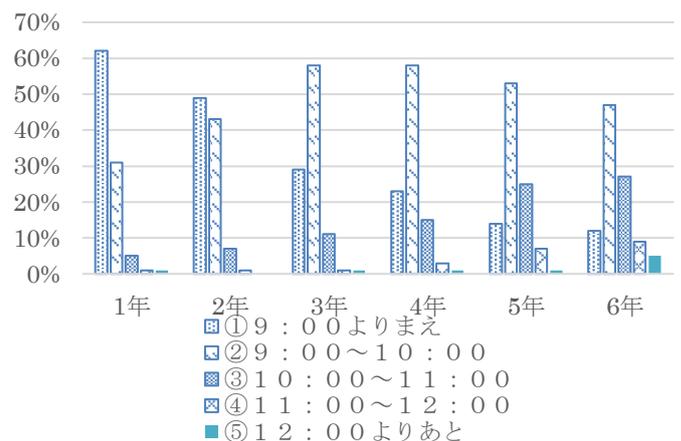
アンケートの結果から

- 学年が上がるにつれて就寝時刻もおそくなる。
- 就寝前の行動では、テレビ・動画、スマホ、ゲーム等を合わせると3割～4割。低学年での動画視聴等も多くなってきていて、好きな時間に好きなものが見られる環境が増え、睡眠に影響がでてきていることも予想される。
- 新型コロナの5類への移行後、放課後や休日の活動が活発化し、睡眠はとれていても翌日に疲れが残ったままの子どもが多い。

話し合いで出された意見等

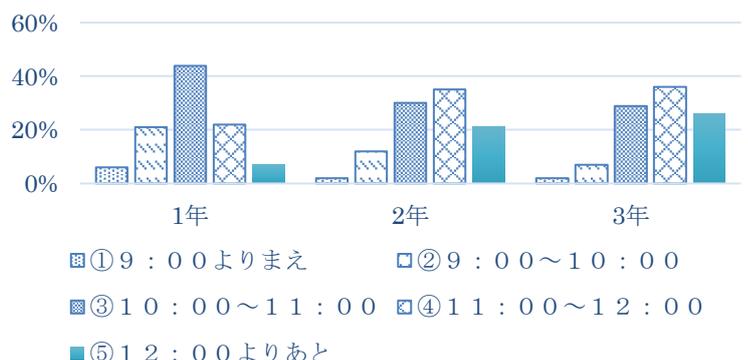
- 睡眠は大人の影響を受けやすいし、家庭の協力が不可欠。
- 睡眠の大切さをいかに皆さんに伝えていくかがポイント。子どもが興味のある人（野球の大谷選手等）の話等で睡眠教育をおこなったり、環境からのアプローチや啓発が必要。
- 授業中に寝てしまったり、疲れが残っているとケガにつながりやすいので、睡眠の重要性を伝えていく必要がある。
- タブレットやスマホ等の管理の啓発も必要。
- その他、多くのご意見や感想をいただきました。

就寝時刻 小学生



*低学年でも11時以降に就寝する児童もあり。学年が上がるにつれ就寝時間はおそくなる。

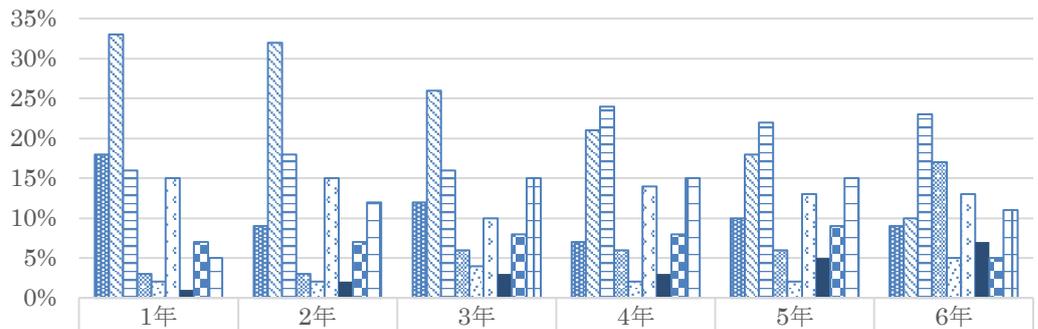
就寝時間 中学生



*塾に通っている生徒も多く、帰宅時間も遅いので就寝時間も遅くなる傾向あり

*上学年はテレビ・動画の視聴・スマホ(携帯)の使用が増えてきている。ふとんの中までスマホ等を持ち込んでいる児童もいるのではないか。

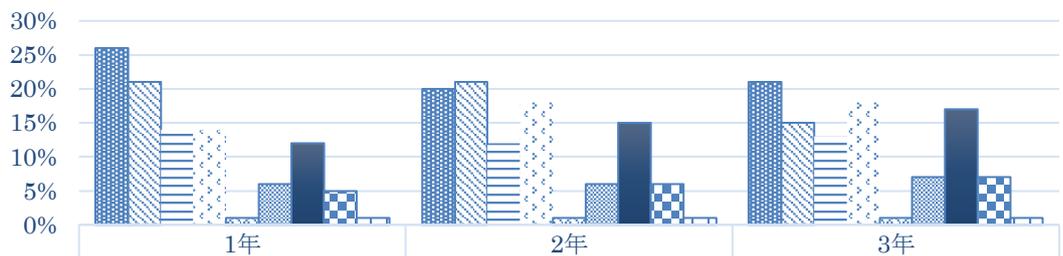
就寝前の行動 小学生



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
①勉強	18%	9%	12%	7%	10%	9%
②入浴	33%	32%	26%	21%	18%	10%
③テレビや動画	16%	18%	16%	24%	22%	23%
④スマホ(携帯)	3%	3%	6%	6%	6%	17%
⑤パソコン(タブレット)	2%	2%	4%	2%	2%	5%
⑥読書	15%	15%	10%	14%	13%	13%
⑦音楽鑑賞	1%	2%	3%	3%	5%	7%
⑧ゲーム	7%	7%	8%	8%	9%	5%
⑨その他	5%	12%	15%	15%	15%	11%

*就寝前行動は、同時に複数のことをしている生徒が多く、複数回答をしている。(音楽を聴きながら勉強など。)

就寝前の行動 中学生



	1年	2年	3年
①勉強	26%	20%	21%
②入浴	21%	21%	15%
③テレビや動画	14%	12%	13%
④スマホ(携帯)	14%	18%	18%
⑤パソコン(タブレット)	1%	1%	1%
⑥読書	6%	6%	7%
⑦音楽鑑賞	12%	15%	17%
⑧ゲーム	5%	6%	7%
⑨その他	1%	1%	1%



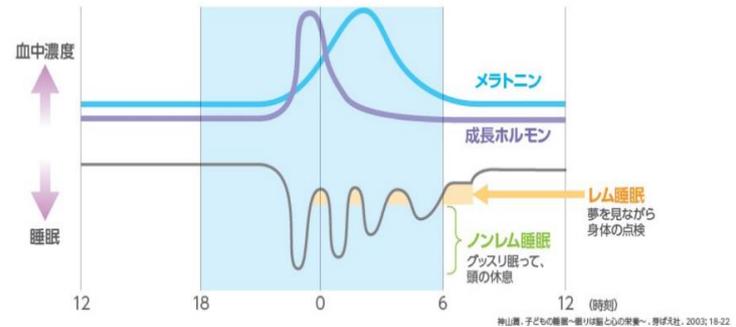
← 今年度は、薫小学校医 酒井先生に、「睡眠のしくみ」や「ブルーライトが子どもの睡眠に与える影響」等をお話いただきました。

学校医からのお話 『 薫小学校医 酒井 信子 先生 (じんキッズクリニック) 』

よく眠れた翌日は大人でも活力が大きい。睡眠の問題の考えかたは、①寝ようと思っていない・やるこ
とが多すぎる。②入眠困難。③睡眠の質が悪い。の3点が上げられる。睡眠の重要性・睡眠不足の弊害を理
解し、環境調整を行い、自分を大切にすることを育てること。「自分が大切にされている、愛されている」と
実感できることが大切である。また、環境調整しても改善しない場合は薬物治療も考えるが、アトピー性皮
膚炎の子どもは、かゆみがあると眠れないので、医師に相談して適切なケアをしてあげてほしい。

睡眠のしくみ

ヒトには概日リズム（サーカディアンリズム）
と呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリ
ズムに合わせて**成長ホルモンやメラトニン**などのホ
ルモンが分泌されたり、体温や血圧が調節されてい
ます。**成長ホルモンは、寝入ってから1~2時間後の**
初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨
を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きが



あります。またメラトニンは、**脳の松果体から分泌されるホルモン**で、起床して朝の光を浴びてから14~16
時間後から分泌し始め睡眠を促します。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があり
ます。**メラトニンは光によって分泌が止まりますので、夜寝るときには暗くし、寝る前にテレビやスマートフ
ォン、ゲームなどのメディアを見ないようにすることが大切です。**

ブルーライトとは？

人の目に見える光である**可視光線に含まれている青色光**のことです。
可視光線の中で、最も波長が短く高いエネルギーをもっている特徴がありま
す。パソコン、スマートフォン、テレビなど、バックライトにLEDが使われ
ている液晶画面から発せられます。
ブルーライトは**脳と目に影響します**。夜にブルーライトを浴びてしまうと
体内時計の調節が乱れ、睡眠と覚醒のリズムが崩れます。その結果、寝不足
、自律神経の乱れが生じて、体調不良になります。

子どもの場合、**睡眠不足になると、身体と精神への影響があり、成長と発達
の問題が発生する懸念**があります。

**夜にブルーライトによる光刺激を受けると、松果体でのメラトニン分泌が抑
えられてしまいます**。そして、概日リズムの乱れを引き起こします。

こどもの寝つきや目覚めをよくするために

- ① 朝、日の光をあびる。→体内時計をおこしてあげる。
- ② 朝ごはんを食べる。→体温が上がり、しっかり噛むこと心とからだ
が目覚める。
- ③ 昼間からだを動かす。→心地よく疲れ、夜早く、深く眠ることができる。
- ④ 夜、暗くして早く寝る。→毎日同じ時間にふとんに入る。ふとんに入る時間が規則正しくなると
寝つきや目覚めがよくなる。

※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等の視点の提示をいただき
ましたので、今後も子ども達がより健やかに過ごせるよう指導していきたいと思います。(事務局 薫小学校)

ブルーライト
なぜ睡眠に影響？

可視光線（人の目に見える光）の中で
最もエネルギーが強い

ブルーライト

夜にブルーライトを浴びると・・・

メラトニン
(睡眠ホルモン)
が抑制される

体内時計による睡眠と覚醒のリズムの
調整がうまくはたらかない

深夜になっても
眠くならない