

# ほけんだより

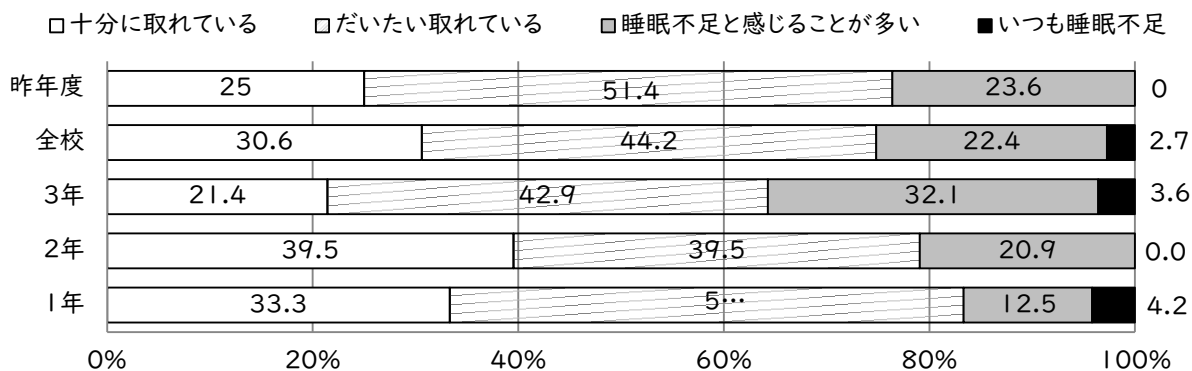
## ～自分チェックの結果～ 睡眠について

2019.12.11  
関中学校  
保健室 No.14

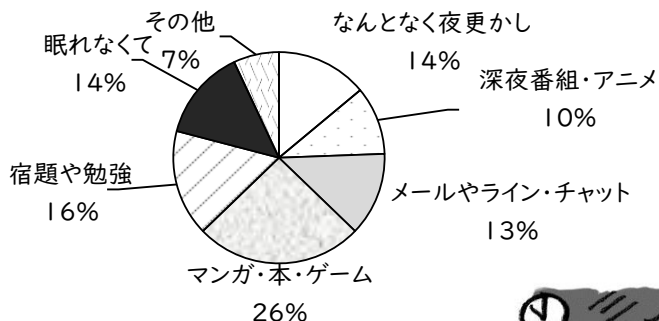
毎日の生活や体・心を振り返る目的で実施した自分チェックアンケートの結果について、今回は「睡眠」に関する質問の結果をお知らせします。

### 睡眠について

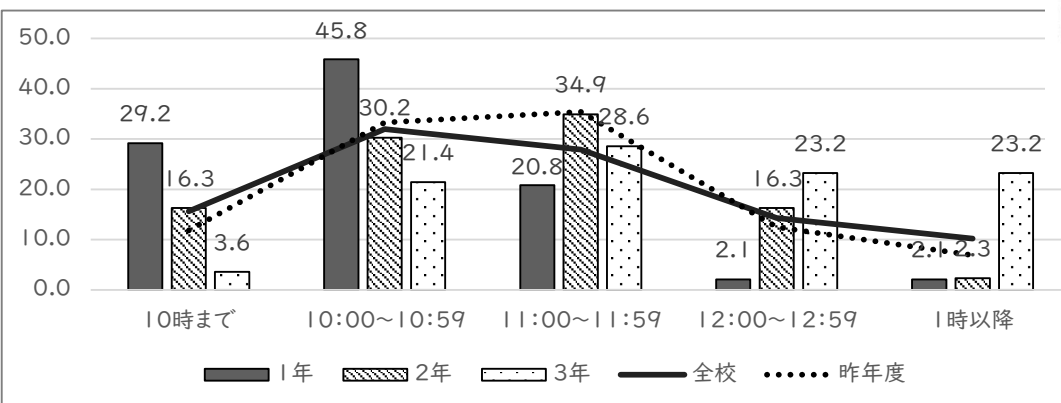
(令和元年9月実施)



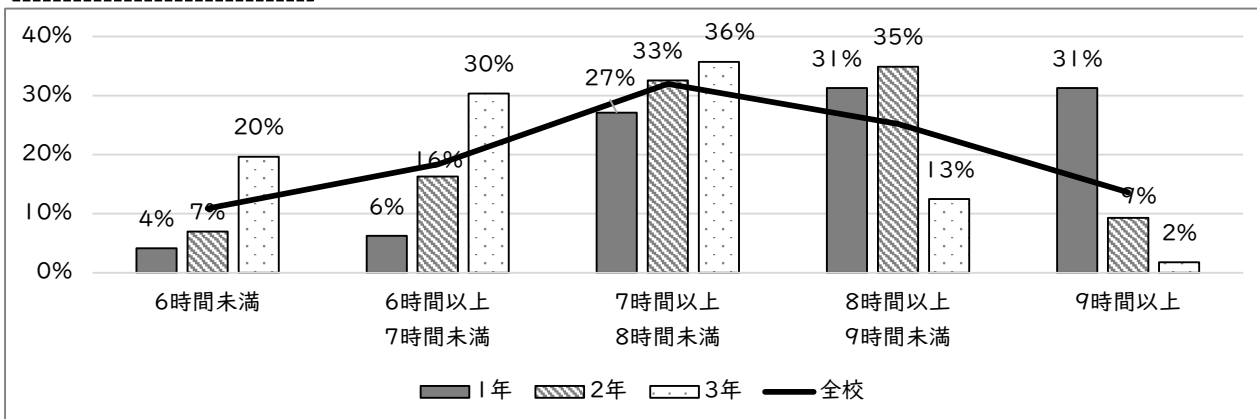
睡眠不足と感ることが多い・いつも睡眠不足と回答した人の理由  
(複数回答 43人)



### 就寝時刻について



### 睡眠時間について



## アンケートの結果より

学年が上がるほど「睡眠不足と感じることが多い」「いつも睡眠不足」の人の割合が増えています。理由は、「マンガ・本・ゲーム」「メールやLINE・チャット」「深夜番組・アニメ」で半数を占めています。

就寝時刻を見ると、1年生はだいたいの人が0時までには寝ていますが、2・3年生は0時以降に寝ている人の割合が高く、特に3年生は半数近くの人が日付を超えてから寝ていることがわかりました。また3年生は半数以上が睡眠時間が7時間以下と短く、睡眠時間の少なさが睡眠不足につながっていると考えられます。

3年生は、これから受験勉強でますます睡眠時間が削られてしまっていますが、ネットやテレビの時間を減らすなど、時間を上手に使って、睡眠時間をしっかり確保しましょう。1・2年生も日付を超えて起きている人、睡眠時間が7時間以下の人は、時間の使い方を考えてみましょう。

3年生に期末テスト期間の前に睡眠の授業を行いました！ その一部をご紹介します。

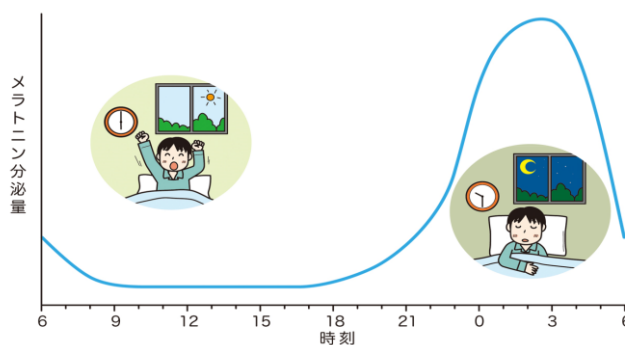
3年生は覚えていますか？

### 睡眠ホルモン「メラトニン」のおはなし

みなさんが夜になると眠くなるのは「メラトニン」というホルモンのおかげです。メラトニンがたくさんあるほど、深くよく眠れるので、「睡眠ホルモン」と言われたりします。

でも、メラトニンは、あることで少なくなってしまう。それは、目から光が入ること。夜なのに明るい光をずっと浴びていると、メラトニンが減って、なかなか眠くならず、いい睡眠がとれません。夜にテレビやスマホ・PCから出ているブルーライトの強い光をあびると、昼と勘違いし、メラトニンが少なくなってしまう。寝る直前までスマホを見ていたり、ゲームをしていたりしている人がいませんか？

ぐっすり眠るためには、最低でも寝る1時間前までには、ブルーライトをシャットダウンしましょう！



### 快眠で記憶力アップをめざそう！

人は、浅い眠りと深い眠りを一晩で4~5回くりかえしています。浅い眠りの間には日中に学んだことや経験したことが整理整頓されて記憶として書き込まれます。深い眠りの間には、体の育成に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。

毎日の学習・部活の練習の成果をあげるためには、睡眠の力も必要です。しっかり睡眠をとって、体を休め、次の日も元気に活動するためにも睡眠は欠かせません。必要な睡眠時間は一人ひとり異なりますが、目標は、7~8時間です。睡眠が足りているかどうかは日中に眠くならないか判断しましょう。自分にとって最適な睡眠時間を見つけてみましょう！



もうすぐ冬休みです。長い休みは、生活リズムが崩れやすくなります。特に年末年始は、親戚などが集まったり、楽しいイベントがたくさんあります。イベントを楽しんだ後は、すぐに切り替えて生活リズムを戻しましょう！