

保健室だより 学校保健委員会号

令和6年2月16日(金)

台東区立駒形中学校

養護教諭 高野尚子

令和5年度学校保健委員会 「中学生の睡眠の実態と今後の課題」



I はじめに

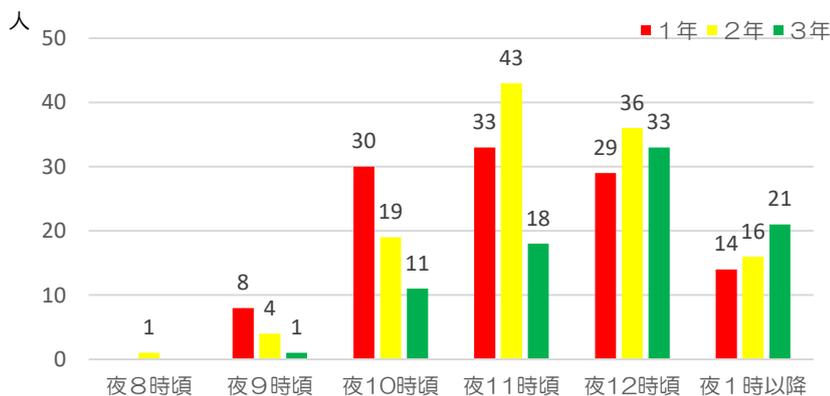
駒形中では、頭痛や目まい、気分不良などの体調不良を訴えて保健室に来室する生徒は、毎月80人ほどいます。来室した生徒に、就寝時間を尋ねると、日付が変わって就寝するケースは稀ではありません。部活動の他に、塾や外部チームのスポーツに励み、帰宅後、学校や塾の宿題、それに加えて、スマホでの友人とのやりとり、ゲーム等、深夜に及び活動する本校生徒の実態が見えてきました。**日本は先進国の中で最も睡眠時間が短い**と言われ社会的問題となっています。そこで、本校の睡眠時間の実態を調査しました。

この機会に睡眠の大切さを学び、今日から生活リズムを整えましょう！！

II 「睡眠に関するアンケート調査」の結果と考察等

2023年11月、駒形中学校の全校生徒を対象に、「睡眠に関するアンケート調査」を実施しました。生徒保健給食委員会(1,2年生)にてアンケート調査の集計を行い、調査結果から感じたこと等の意見を出し合いました。以下、調査結果の一部をご紹介します。

(1) 平日の夜は何時ごろ寝ていますか？

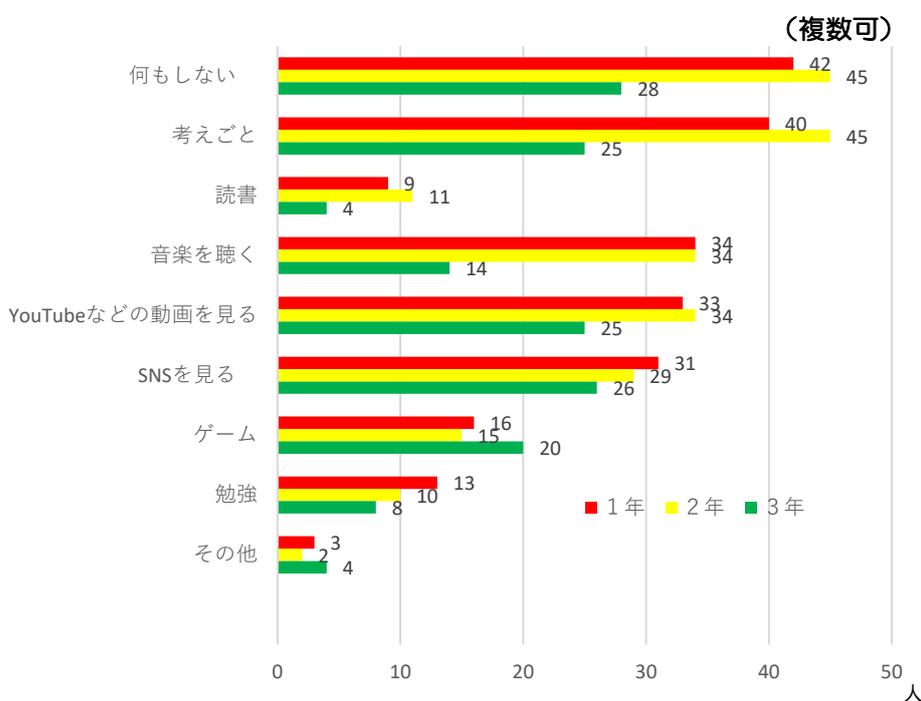


【生徒保健給食委員による結果と考察】

- 1年生は11時までに寝ている人が多いが、2年生、3年生になるにつれて12時以降に就寝する人が増える。SNS等を見ているのが原因であると思う。
- 3年生は夜遅くに寝る割合が高い。
- 学年が上がる程寝る時間が遅い。
- 全体的に就寝時間が遅い。



(2) 布団やベッドに入ってから眠るまでの間、何をしていますか？



【生徒保健給食委員による結果と考察】

- 「考えごと」について、中学生になって勉強や部活のことで悩むことが増えた。
- YouTube・SNSについて、ブルーライトの光で眠くならないのかもしれない。
- YouTube・SNS・ゲームの見過ぎで、視力の低下が心配。
- YouTube・SNSなどスマホを使用している人が多い。
- YouTube・SNSについて、ブルーライトの光で睡眠のリズムが崩れる原因となるため、眠る前の使用を控えるべき。
- 何もしない人は何をしているのかなと思う。
- 何もしない人について、何もしない時間も大切だと思う。

IV-3 睡眠不足による心身への影響

睡眠には疲労を回復させる役割があるため、睡眠不足が続き疲労が蓄積されると種々の病気の原因となります。

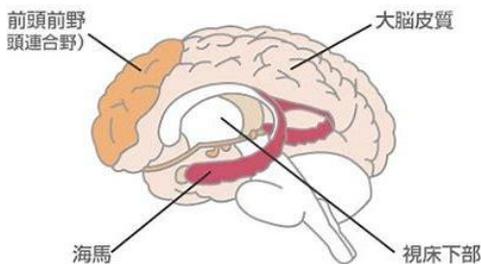
日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

【睡眠不足による心身への影響】

- ・日中の眠気や疲労 ・頭痛等の心身愁訴の増加 ・情動不安定
- ・注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下

【睡眠の問題が慢性化した場合の心身への影響】

- ・肥満 ・高血圧 ・2型糖尿病 ・心疾患 ・脳血管障害
- ・精神障害の発症のリスクを高める



その他に、睡眠の影響を受けるのは「脳の成長」です。脳の司令塔である「海馬」は、睡眠量の影響を受けることが解っています。「海馬」は記憶を司り、睡眠時間を十分にとっている子どもは、睡眠時間が短い子どもに比べ、その体積も大きく、記憶力も優れているという研究結果も出ています。

IV-4 「ブルーライト」が睡眠に及ぼす影響

スマホやLED照明には、「ブルーライト」という青色光が入っています。空が青いのは、ブルーライトが散乱して見えるからです。スマホの普及により夜にブルーライトを浴びる機会が増え、そのために眠れない人が増えていると、睡眠研究の専門家は分析しています。寝る前にブルーライトが目に入ると、途中で目が覚めて長時間は寝られず、午前中は元気がありません。このような状況が続くと、体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れていきます。昼間にブルーライトを浴びると、メラトニンというホルモンの分泌が抑えられて活動が高まりますが、夜に浴びるとブルーライトを含む明るい光を昼と判断し、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなると考えられています。就寝前にはできるだけスマホ等のブルーライトを見ないようにしましょう。



参考：OMG Press（2023）

V 学校医 桑原先生より

2023年、WBCの大会で日本が優勝し、その勝利に大きく貢献し、日本だけではなく世界中から注目される、大谷翔平選手は睡眠をしっかりとっているとの報道があり、睡眠が大事であることをあらためて実感させられた方も多いのではないのでしょうか。

残念ながら日本子どもたちは世界の中でも睡眠時間が短いことが指摘されています。今回のアンケート結果からも、勧められている8時間の睡眠をとれている生徒は半数以下でした。忙しい生活の中で8時間の睡眠時間を確保することは難しいことと思います。しかし、睡眠時間がとれない半数の理由にスマートフォン、PC等の理由が上がっています。これは今後このようなツールを使っていく時代だからこそ、自分のペースを守るための自分の中のルール作り、人間関係を作っていくことが大事で、そうすることによって、睡眠時間を確保する余地があるのではないかと思います。



また、アンケート結果から体調の優れない人が多いこと、授業中に居眠りをしている人の多いことがわかりました。その原因が全て睡眠時間の不足から来るわけではないでしょうが、睡眠が十分でない翌日の体調の優れないことは経験上、わかっていることと思います。

十分な睡眠というものは、朝起きたときに疲れを感じないこと、眠気がないこと、日中眠気なく活動できることとされています。日中の疲れ、頭痛、イライラ、不安を感じている人が推奨されている8時間の睡眠に満たないようでしたら、自分の生活のペースを見直して、睡眠時間を確保するようにしてみてください。

VI おわりに

「小学生の頃は早寝・早起きが得意だったのに、中学生になって急に朝起きられなくなりました。」という声を生徒からよく聞きます。進級に伴い課外活動が増えたり、スマホを使うようになり、生活習慣が大きく変化し、睡眠習慣にも影響することがあります。成長・加齢とともに必要な睡眠時間は減少していきませんが、成長期である高校生までは成人よりも長い睡眠時間が必要であり、一般的な認識よりも長い睡眠時間を確保するためには、成人よりも正しい生活習慣を保つことがより重要となります。

今回、全校生徒に睡眠に関するアンケート調査を実施し、睡眠時間が8時間未満である生徒が約7割いることが明らかになりました。また、休日に就寝時刻が遅くなる睡眠リズムの課題や、就寝直前までスマホ等の電子機器を使用し寝つきが悪くなるブルーライトによる影響、睡眠不足による心身への影響等の睡眠の課題が見えてきました。

一方で、生徒保健給食委員会にて本アンケート調査について話し合った際、各家庭のスマホ利用のルールやブルーライトが身体に及ぼす影響を理解した上で、就寝前のスマホ利用を控えている生徒もあり、正しい知識を知ることの大切さを実感しました。

本テーマにおいて、睡眠の大切さについてお伝えしたいことの一部を述べさせていただきました。今後も睡眠に関する情報を発信し、一人でも多くの生徒に理解してもらい、ご家庭のご協力を頂きながら、全校生徒の健康改善を図っていきたいと思います。

大変長くなりましたが、今回の学校保健委員会の発表が少しでも各ご家庭で生活リズムを整えるためのご参考にしていただけたら幸いです。

令和5年度学校保健委員会に協力してくれた保健給食委員の皆さん

1年1組

2組

3組

4組

2年1組

3組

4組



VII 参考文献

成田奈緒子・上岡勇二 2023 子どもが幸せになる「正しい睡眠」 産業編集センター

渥美正彦 2023 子供が朝起きなくなったときに、親子で読む本 セルバ出版

厚生労働省 2023 健康づくりのための睡眠ガイド2023(案) 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

令和5年度学校保健委員会「中学生の睡眠の実態と今後の課題」について、詳細を駒形中学校ホームページの「保健だより」コーナーにアップします。よろしければご覧ください。

