

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

本校の保健室経営を行う中で、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。保健室で休養する際、椅子に座って休むことが辛く、ベッドで横になると、数分のうちに熟睡する生徒もいます。来室した生徒一人一人に健康相談を行い、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。決して本校も他人事ではありません。本校の睡眠時間の実態を調査し、それらを基に生徒一人一人の健康課題の改善に取り組んで参ります。

II 調査方法

2023年11月、駒形中学校の全校生徒を対象に各クラスで学活の時間を利用し、「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。

III 「睡眠に関するアンケート調査」の結果と考察等

III-1 生徒保健給食委員会による結果と考察等

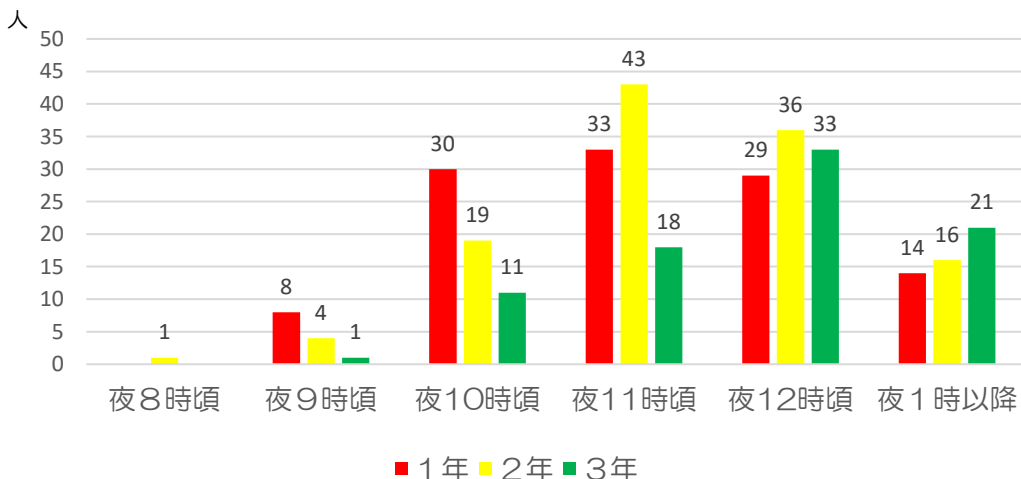
★厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改定について（案）」（2023）

①小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保することを推奨している。

よって、適切な睡眠時間を確保するために、起床時間が朝の7時とした場合は、少なくとも11時に就寝することが好ましい。

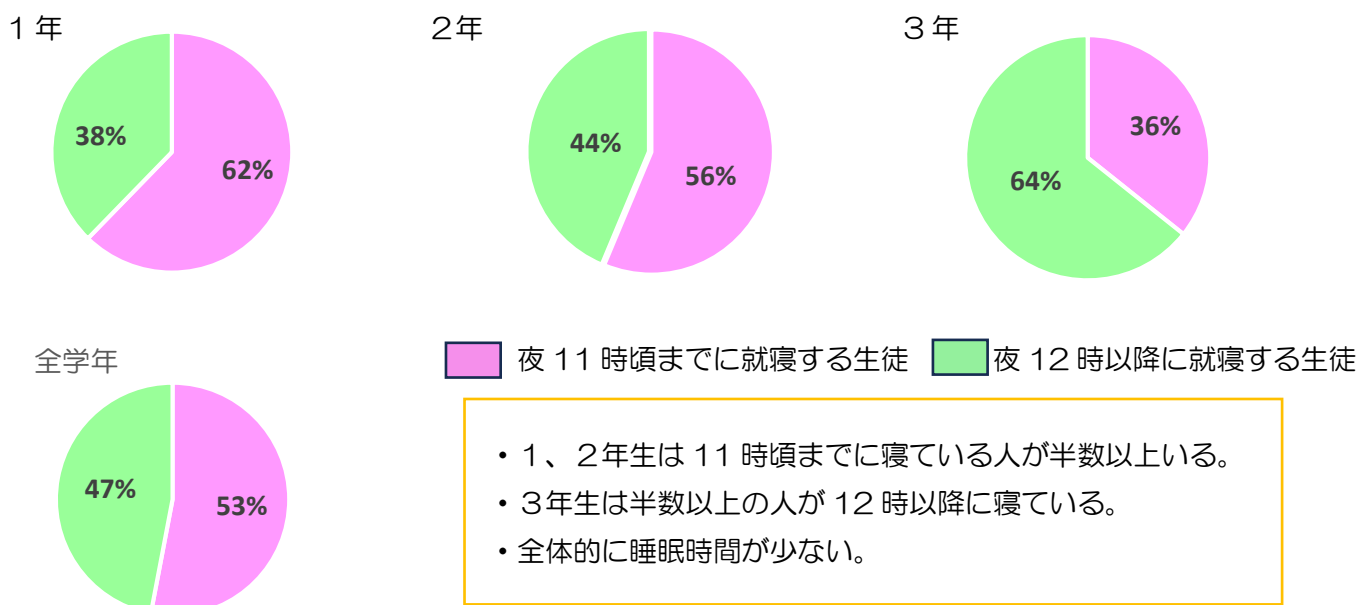
以上のことを踏まえ、生徒保健給食委員会でアンケート調査結果から気づいたことや感想等を話し合いました。

(1) 平日の夜は何時ごろ寝ていますか？



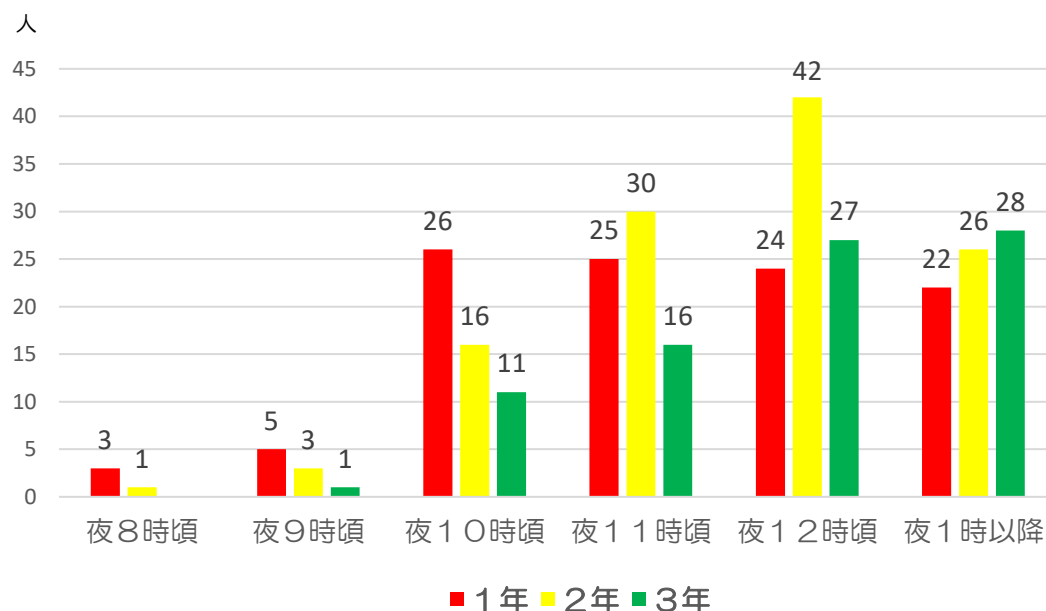
- 1年生は11時までに寝ている人が多いが、2年生、3年生になるにつれて12時以降に就寝する人が増える。SNS等を見ているのが原因であると思う。
- 3年生は夜遅くに寝る割合が高い。
- 学年が上がる程寝る時間が遅い。

(1) -① 平日に夜11時頃までに就寝する生徒と夜12時以降に就寝する生徒の割合



- 1、2年生は11時頃までに寝ている人が半数以上いる。
- 3年生は半数以上の人々が12時以降に寝ている。
- 全体的に睡眠時間が少ない。

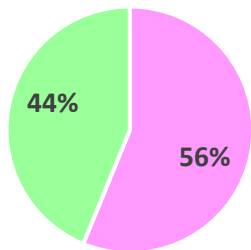
(2) 休日の夜は何時ごろ寝ていますか？



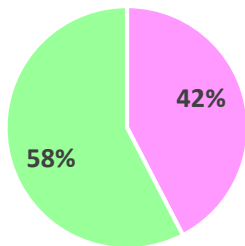
- 全体的に平日より休日の方が寝る時間が遅い。
- 3年生は生活リズムが平日も崩れてしまっているのではないかと懸念される。

(2) -① 休日に夜 11 時頃までに就寝する生徒と夜 12 時以降に就寝する生徒の割合

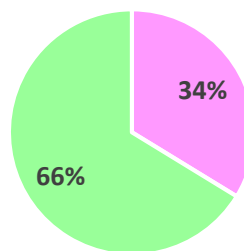
1年



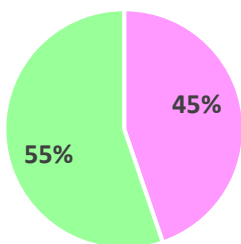
2年



3年



全学年

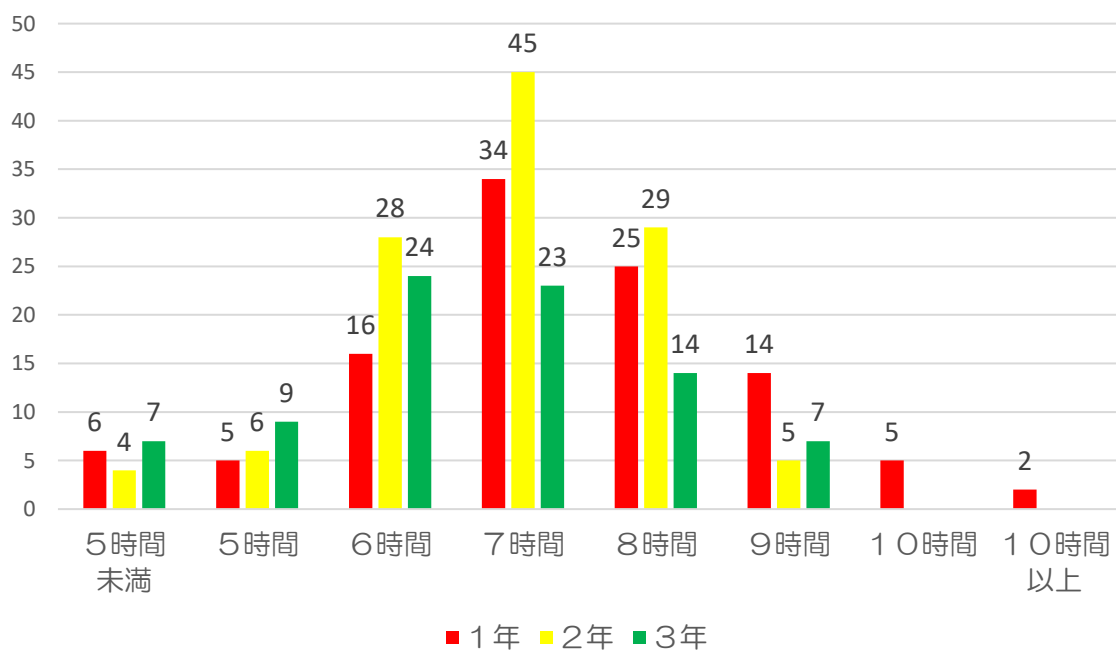


■ 夜 11 時頃までに就寝する生徒 ■ 夜 12 時以降に就寝する生徒

- ・ 3年生は、平日と休日で就寝時間にあまり変化が見られないが、1, 2年生は休日の就寝時間が遅くなる人が増える。1, 2年生は「明日も休日だから…」と思い就寝時間が遅くなるのではないか。

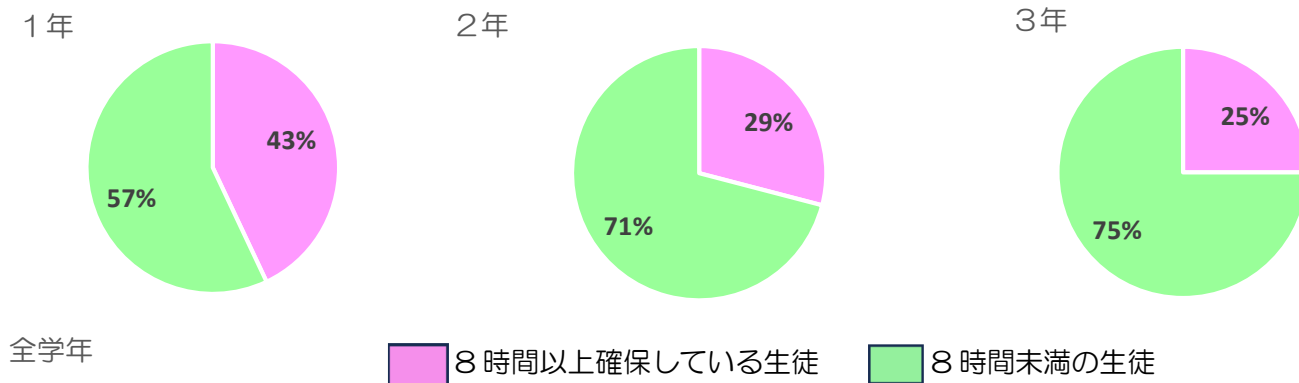
(3) 平日の睡眠時間は何時間ですか？

人



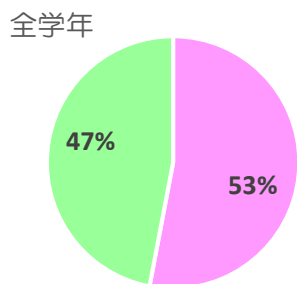
- ・ 7 時間睡眠の割合が多い。(特に2年生)
- ・ 10 時間以上寝ている人は 1 年生しかいない。
- ・ 睡眠時間が5時間未満の人が全学年に少しいる。

(3) ①平日に睡眠時間を8時間以上確保している生徒と8時間未満の生徒の割合



- 8時間以上の睡眠を確保している1年生は約4割いるが、2, 3年生は4分の1程であり、学年が上がるに連れて睡眠時間が短くなる。
- 学年が上がるに連れて睡眠時間が少なくなるのは勉強があるからだと思う。
- どの学年も8時間以上睡眠時間を確保している人が少ない。
- 規則正しい睡眠時間をとれていない人が多い。

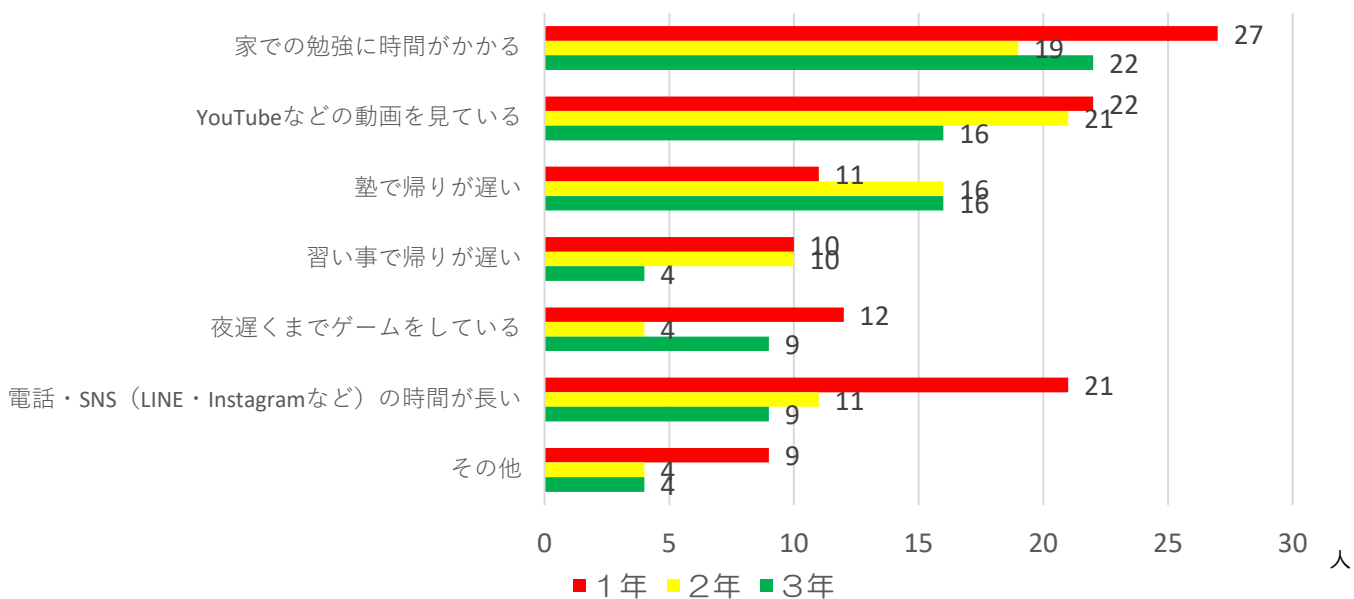
(4) 睡眠時間は足りていますか？

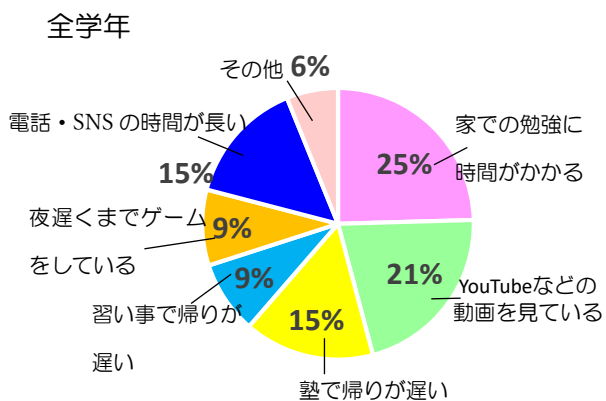


- 睡眠時間が8時間未満の人が多いが、約半数の人は睡眠時間が足りていると感じている。

(5) 【(4) について『足りていない』と答えた人へ】

足りていない理由は何ですか？ (複数可)

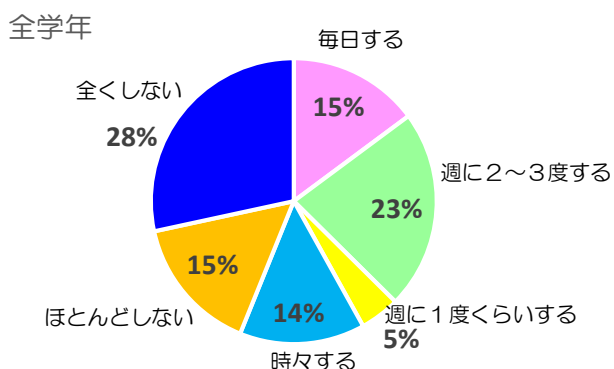
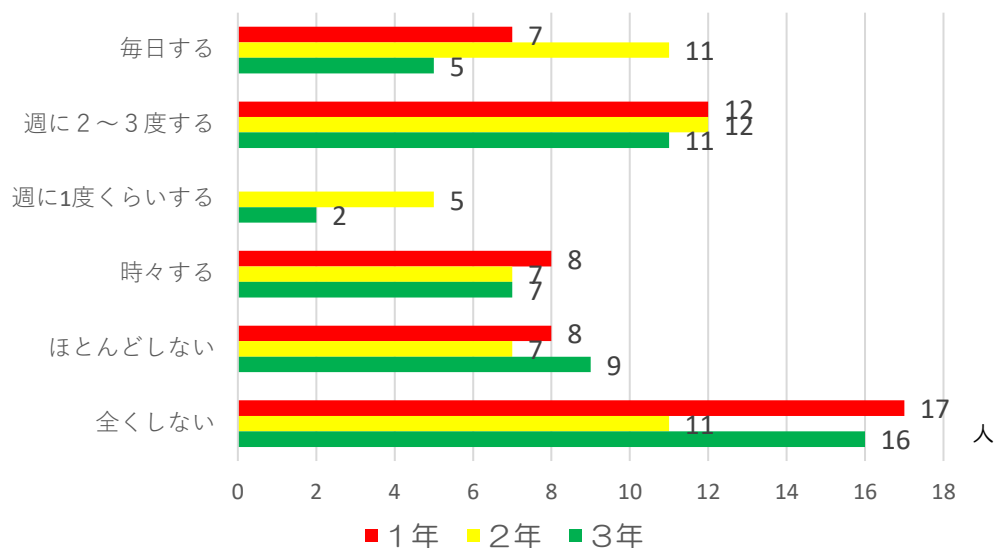




- 期末テストが迫っているため塾や家庭学習で遅くまで起きている人が多いのではないか。
- 1, 2年生は SNS や動画を見ている人が多い。
- 3年生は受験生であるため、塾や家庭学習にかかる時間が長くなり、睡眠時間が足りていない人が多い。
- 睡眠時間が足りていない理由について、全体的に勉強時間やスマホ時間をあげる人が多い。
- SNS 等を見るためにスマホを使うと寝る時間が遅くなり、睡眠の質が悪くなってしまうと思う。

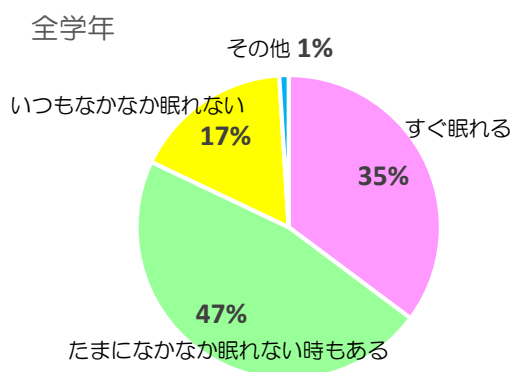
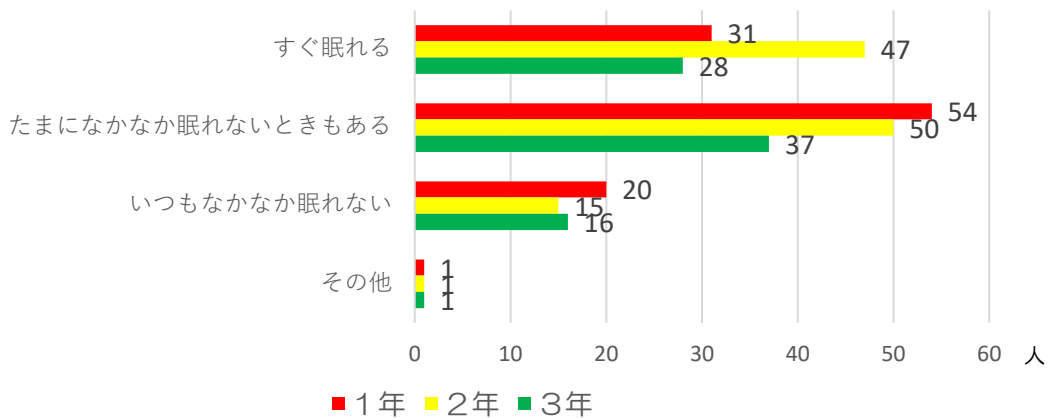
(6) 【4について『足りていない』と答えた人へ】

学校で居眠りしてしまうことはありますか？



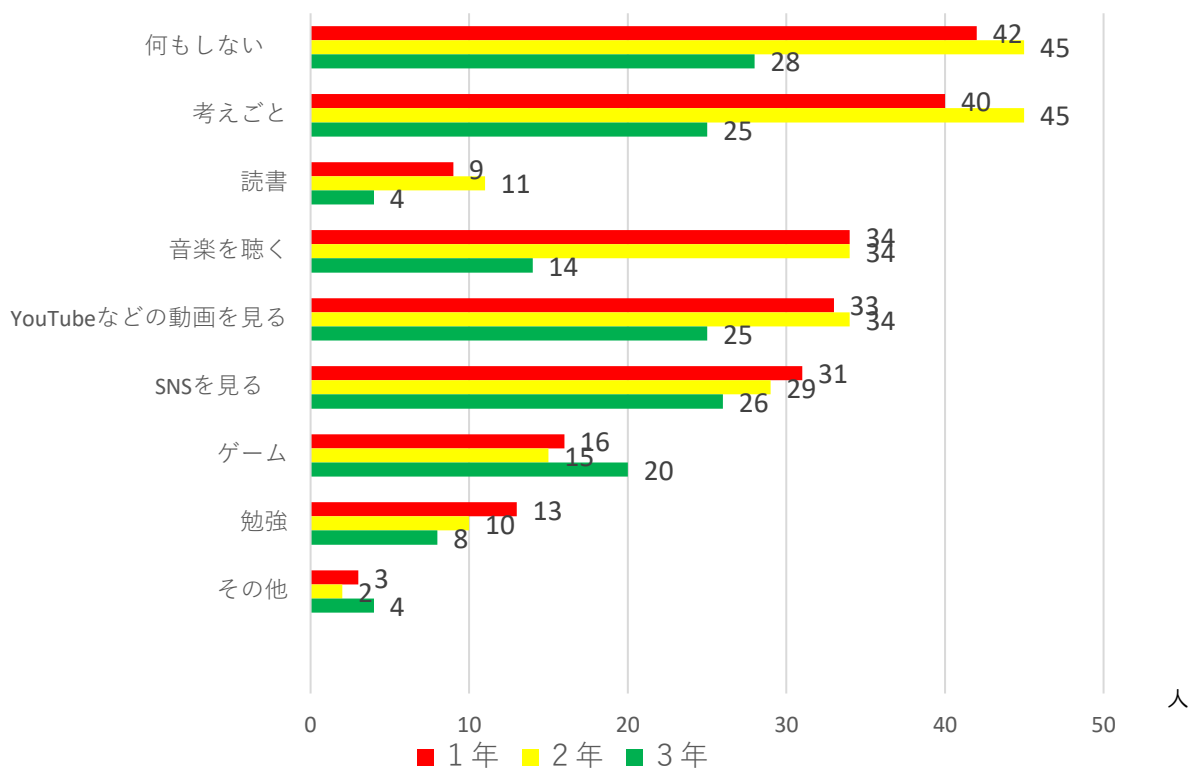
- 1、3年生は「全くしない」人が多い。
- 「週に2~3度する」人が23%いて多いと感じる。
- 2年生は居眠りをする人が多い。
- 居眠りの経験がある人が約7割いて、とても多い。

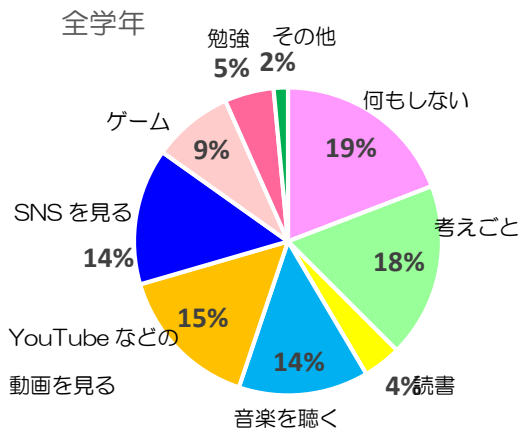
(7) 布団やベッドに入ってから、すぐに眠れますか？



- ・「すぐ眠れる」と答えた学年は2年生が最も多く、「たまになかなか眠れないときもある」と答えた学年は1年生が最も多い。
- ・「いつもなかなか眠れない」と答えた3年生が多くいる。
- ・「いつもなかなか眠れない」について1年生が最も多く改善策を見つきたい。
- ・日によって、眠れないときがある人がいる。
- ・眠れないことがある人が約6割いて、多いと感じる。

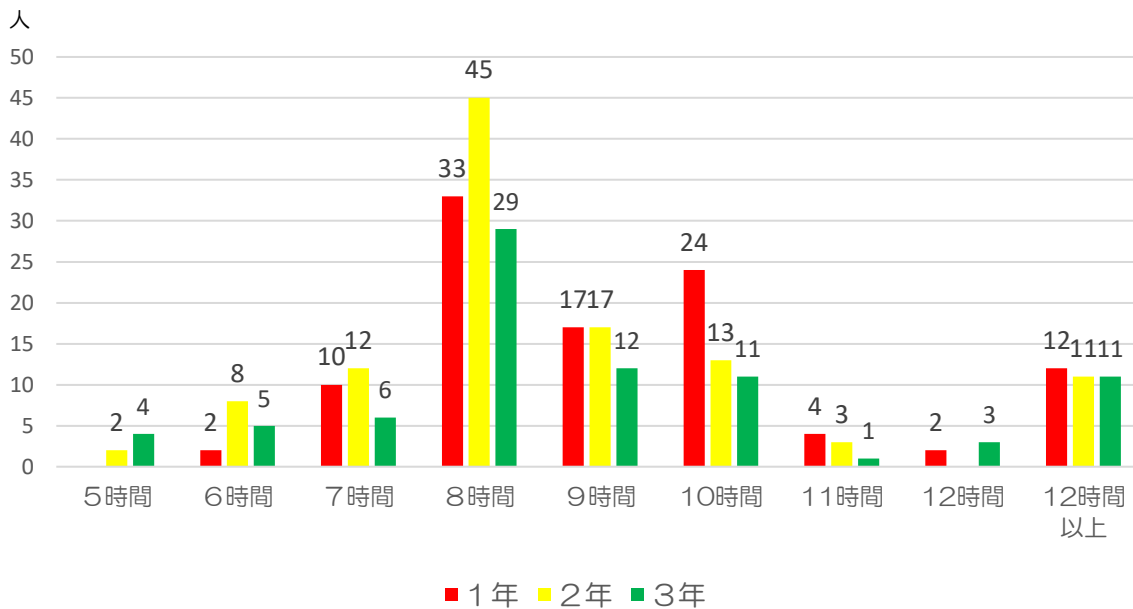
(8) 布団やベッドに入ってから眠るまでの間、何をしていますか？（複数可）





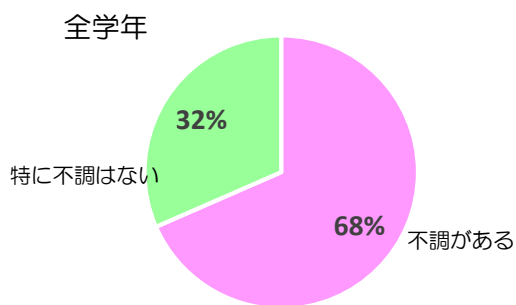
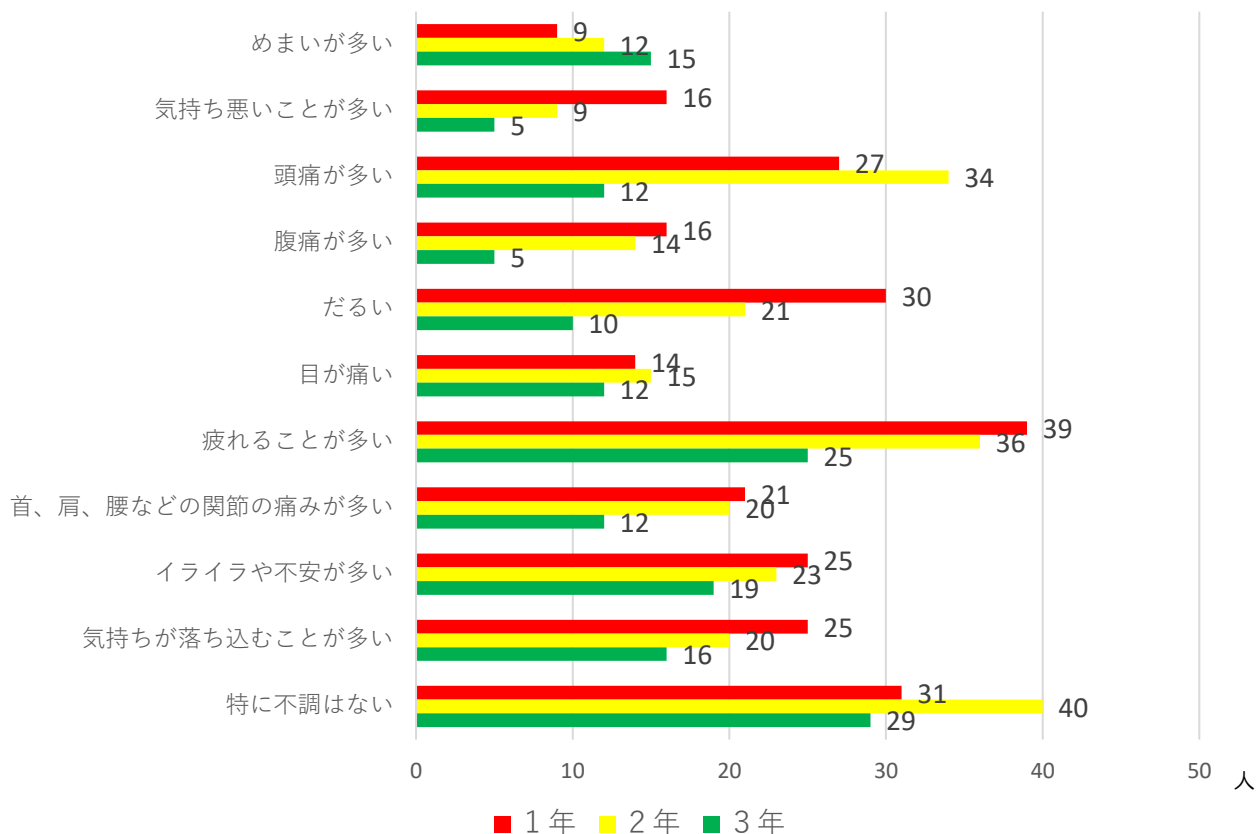
- 「考えごと」について、中学生になって勉強や部活のことで悩むことが増えた。
- YouTube・SNS について、ブルーライトの光で眠くならないのかもしれない。
- YouTube・SNS・ゲームの見過ぎで、視力の低下が心配。
- YouTube・SNS などスマホを使用している人が多い。
- YouTube・SNS について、ブルーライトの光で睡眠のリズムが崩れる原因となるため、眠る前の使用を控えるべき。
- 何もしない人は何をしているのかなと思う。
- 何もしない人について、何もしない時間も大切だと思う。

(9) 理想の睡眠時間はどれくらいですか？



- 理想の睡眠時間について「8時間」と答えた人が最も多い。
- 平日の睡眠時間は「7時間」と答えた人が多くいたが、8時間以上の睡眠を望む人が多い。より長い睡眠時間を理想とする人が多い。
- 理想の睡眠時間は実際の睡眠時間より1, 2時間多い。

(10) 最近1か月の体の調子について、該当するものすべてに○をつけてください。



- ・「頭痛が多い」と答えた2年生が多い。
- ・「だるい」と答えた1年生が多い。
- ・「疲れることが多い」と答えた人が多い。部活動や塾などの習い事で眠れていないのではないかな。
- ・頭痛や首、肩、腰等の関節の痛み等の身体的不調や、だるい、疲れる等の心的不調が挙げられている。
- ・身体的不調を訴える人が多い。
- ・3年生は気持ちが疲れやすい傾向にある。
- ・全校生徒の半数以上が不調を訴えていて、体調管理をしているのか心配になる。

Ⅲ-2 生徒保健給食委員の感想

- ・1番良い睡眠時間は7～8時間ということを知っていたので、それを意識して睡眠時間を確保している。
- ・みんなの寝る時間が遅いと思った。布団に入ったら何もしないで寝よう。
- ・平日と休日の睡眠時間を変えないことで、就寝・起床時間が体の中で習慣化されると思う。
- ・中学生の理想の睡眠時間は8～10時間であるが、実際は7時間未満の生徒が多い。1日で見れば1時間の違いだが、毎日のように繰り返せば差が大きくなる。24日間で1日分の睡眠の違いとなる。
- ・授業中居眠りすることで、勉学の向上は期待できない。

- 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。
- 睡眠不足は体調不良や集中力の低下に繋がる。
- 寝るまでの時間がかかり過ぎてしまうが、睡眠時間は足りていて、特に生活に支障は無い。
- 最近1ヶ月の体の不調を訴える人が多くて驚いた。
- 寝る前にスマホを触っている人が多いことを知った。



Ⅲ-3 その他

アンケート調査集計後の話し合いで、気になる点について1、2年生の生徒保健給食委員に次の質問をしました。

質問1 スマートフォンを寝室に持ち込みますか。

- 女子は約半数の人が寝室に持ち込み、寝るまでの時間にスマートフォンを使用している。理由としては、「友だちからLINE等の連絡が来た際に、すぐに返信したい。」「SNSや動画を見たい。」等があげられた。残りの半数は、スマートフォンを親に預ける時間が決まっており、寝室には持ち込まないとのこと。
- 男子はスマートフォンを寝室に持ち込まないとのこと。「夜遅くにLINE等の連絡が来ても既読スルーする。」「『もう寝るから』と相手に言える。」等の理由があげられた。



質問2 去年と比較して日常生活に変化を感じていますか。

- 1年生は、小学生から中学生になり、時間的余裕がなくなっただと感じている。時間の使い方が上手いかず、結果的に睡眠不足に繋がっていると考えられる。
- 2年生は、勉強面や部活面ともに、特に大変さが増したとは思わない。1年生に比べ時間の使い方が上手になり、自分なりの生活リズムを確立していると考えられる。



Ⅳ 睡眠について知っておきたいこと

Ⅳ-1 理想的な睡眠時間

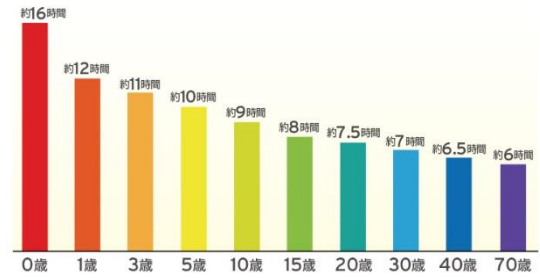
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（案）」（厚生労働省）に推奨事項

- ① 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、の睡眠時間を確保する。
- ② 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

本校の保健室では、体調不良者に就寝時間と睡眠時間をたずねます。「夜中の12時半に寝て7時に起きました。睡眠時間は十分だと思うのですが…」と答えるケースは少なくありません。成人の理想的な睡眠時間を自分に当てはめている生徒が多いように感じます。中学生の場合、7時間未満の睡眠では脳は正常に働くことができません。（2003.渥美）学校では授業に集中できず、勉強の効率が悪くなります。睡眠不足を解消するため、自然に体が睡眠を欲し、授業中居眠りをする事態が起きます。平日の寝不足を解消するために休日に寝だめする生

徒もいますが、それだけでは身体は回復することができません。逆に睡眠リズムが狂ってしまう可能性があります。現に、本校では、月曜日の朝、生徒玄関に駆け込む生徒や遅刻する生徒が他の曜日と比較して多くいます。毎日、きちんと必要な睡眠時間を取ることが大切です。

年齢別の理想的な睡眠時間の目安



参考：Shop Japan くすりラボ

IV-2 睡眠の仕組みと役割

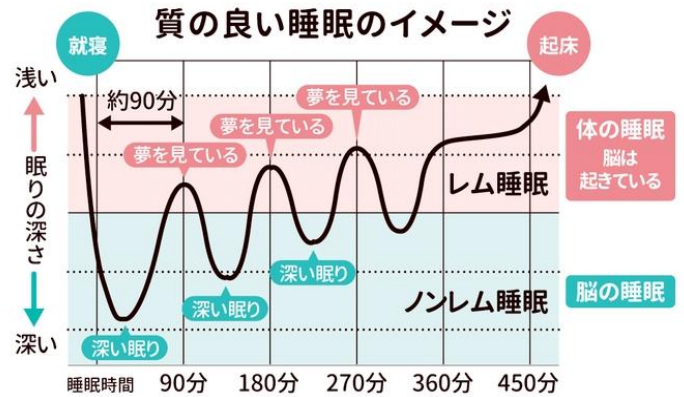
睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠の2種類があります。

正常な睡眠では、入眠 30 分ほどでノンレム睡眠が始まります。ノンレム睡眠は脳の深い部分が休んでいる状態です。睡眠の深さは、4段階に分けられ、入眠後最初のノンレム睡眠で最も深い眠りのレベル4になります。

ノンレム睡眠の後に現れるのがレム睡眠です。起きているときと同じような脳波を示し、活発に活動しています。このレム睡眠中に夢を見ると言われています。レム睡眠が終わると再びノンレム睡眠が現れ、眠りの後半になるにつれ、浅い睡眠に移行し、レベル3や2が多くなります。

「十分な睡眠時間」とは、ノンレム睡眠とレム睡眠を 90~120 分周期で 4~5 回繰り返す睡眠時間のことです。

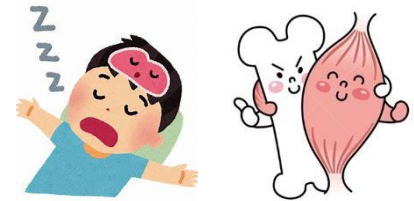
次にノンレム睡眠中とレム睡眠中の睡眠の役割について説明します。



参考：南日本新聞社フェリア（2022）

【ノンレム睡眠中】

- 脳と体の疲労回復が行われる。
- 成長ホルモンが大量に分泌される。
- 成長ホルモンは骨や筋肉をつくり、身長を伸ばす。
- 脳や内臓、自律神経系、免疫系など体内の様々な機能を修復し、怪我や病気に強い体をつくる。
- 細胞を修復しリニューアルすることで、がんなどの発症を予防する。
- 脂肪細胞を分解して肥満になりにくい体をつくる。



【レム睡眠中】

- 記憶の整理と固定が行われ、その日に学んだ知識や経験が整理され、脳に記憶される。
- 記憶が定着し、新たな知識や情報、経験を積み上げて学んでいくことができる。
- 嫌な経験の記憶は脳の深い場所にしまい込まれ、思い起こしにくくなる。



IV-3 睡眠不足による心身への影響

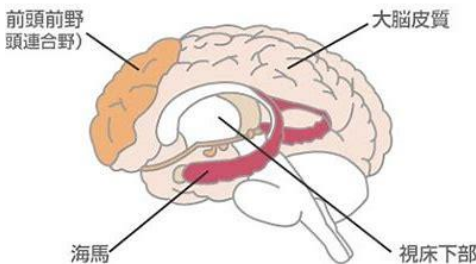
睡眠には疲労を回復させる役割があるため、睡眠不足が続き疲労が蓄積されると種々の病気の原因となります。日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

【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】

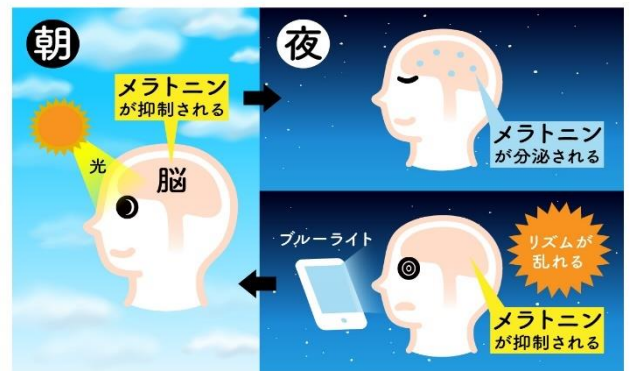
- ・肥満 ・高血圧 ・2型糖尿病 ・心疾患 ・脳血管障害
- ・精神障害の発症のリスクを高める



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。

残念ながら日本の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でのルール作り、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ったり、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すが、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年1組 |
| 2組 | 3組 |
| 3組 | 4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