

# 知と愛と力つくて

ふるさとを愛し、  
夢の実現に向けて  
挑戦し続ける児童・  
生徒の育成

令和5年12月5日 文責：北本憲仁

## ★飛躍～みんなで挑戦 つながる絆～【学校保健委員会：睡眠】

11月20日(月)、東京大学の岸先生を講師に招き、生徒、保護者、PTA役員、地域、行政、校医、職員が一緒になり「令和5年度学校保健委員会」を開催しました。テーマは、「菊鹿中生かけがえのない心と体を守るために基本的生活習慣〔睡眠〕について考える」でした。



最初に、保健委員会がこれまで取り組んできた「ハピチャレ」の結果や考察、睡眠の調べ学習等を発表し、菊鹿中の子供や保護者の状況が把握できたり、睡眠の重要性が分かったりしました。その後、岸先生より、『かけがえのない心と体を守るために「睡眠について』をいう演題で講演をしていただきました。岸先生

は、東京大学大学院医学系研究科システムズ薬理学教室に所属、ご自身の経験等から睡眠について深い興味をもたれ、研究の道に進まれているとのことでした。講話では、「睡眠の時間・質・リズム」の大切さ、睡眠と学力や運動パフォーマンスの関連性、睡眠の優先順位をあげ生活習慣を整えること、等について、科学的な根拠をもとに伝えられました。○×クイズもあり、非常に分かりやすい内容で、睡眠についての理解が深まったと感じました。



11/21(火)からデバイスによる睡眠健診を行ったので、その結果をもとに、105名全員で「将来幸せになるための睡眠」について学び、具体的な取組につなげたいと思います。菊鹿町全体で『睡眠』を考えていきましょう！

### 11.25 熊日新聞記事掲載

#### 「中学生は8～10時間寝よう」 山鹿市の菊鹿中睡眠研究者講演

山鹿市の菊鹿中は20日、生徒の生活リズムの改善に向け、睡眠について研究する東京大学大学院医学研究科の岸哲史特任講師(41)を招いた講演会を開いた。

昨年、全生徒約1000人へのアンケートで睡眠時間が1日6～7時間と短いことが分かり、7割が「授業中に眠くなる」と回答したため、改善に力を入れている。保護者を含め約180人が講演を聴いた。

岸さんは「睡眠の時間や質は記憶力や免疫とも関係する。中学生は毎日8～10時間寝てほしい」と強調。適切な睡眠でメンタルヘルスやバスケットボールのシュート成功率が改善した海外の研究結果も紹介した。

菊鹿中では約70人が7日間、睡眠時間や睡眠の質の分析に使ったデータを取ることでできるリストバンド型の加速度計を身に付けて、岸さんたちの睡眠実態調査に協力する。3年の松本紗礼さんは「子ども時代の睡眠の質や量が大人になって体に影響すると聞いた。睡眠の質を大切にしたい」と話した。(猿渡将樹)



睡眠の大切さについて講演した東京大学大学院医学研究科の岸哲史特任講師＝20日、山鹿市