

TEEN'S HEALTH

9
月
号

R2.8.31
芦北町立湯浦中学校
保健室：草野

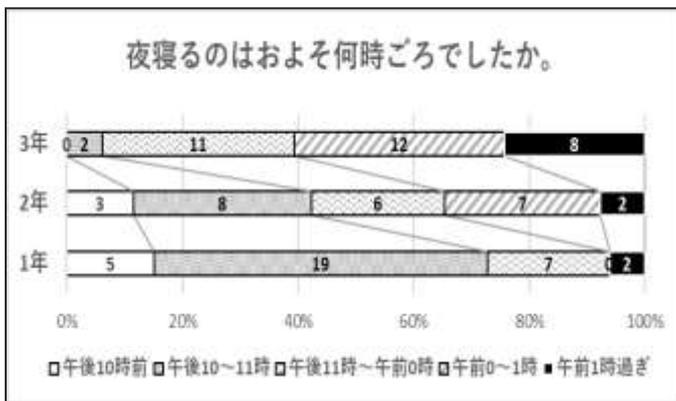
天気がいい日の日差しはまだまだ強く、引き続き熱中症の予防に気をつけていく必要があります。体育大会の練習も始まります。元気に参加できるように健康管理をしっかりと行いましょう。



寝る子は育つ?!

～湯中学生の生活アンケートから～
(令和2年8月25日実施)

私たちは人生の3分の1を寝て過ごすと言われます。その睡眠は私たちの体にどんな効果があるのか。また、どんな影響を及ぼすのか。今回は、湯中学生の実態から考えます。



【就寝時刻】

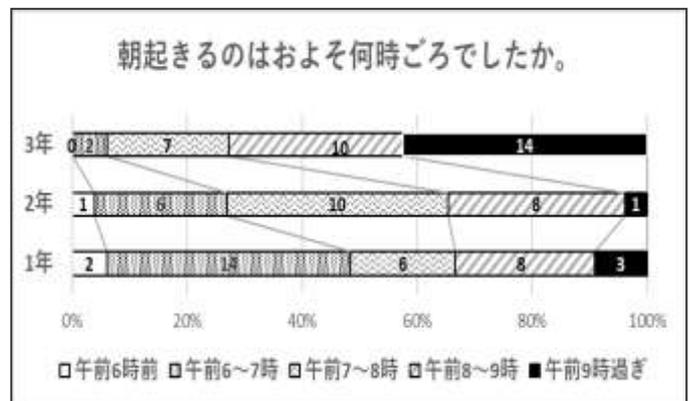
学年が上がるほど、就寝時刻が遅くなっていることが分かります。午前0時以降、つまり日付が変わってから就寝する生徒が全体で30人ほどいました。その日以降が元気に過ごせていればいいのですが、疲れやすくなっていたり、勉強や運動に集中できなくなっていたりしないか心配です。

芦北町では中学生の就寝時刻の目標を午後11時までとしています。この時刻を目安にして、夜の過ごし方を考えてほしいです。

【起床時刻】

就寝時刻と起床時刻を見ると、昼夜逆転の生活になっていた人もいるかもしれません。

私たちの体には、もともと朝日を浴びると自然に目が覚めるような働きがあります。乱れ始めた生活リズムの修復には「起床時刻」がポイントとなります。休日は、遅くても学校がある日の起床時刻と1時間以内で起床することがリズムを崩さないコツです。



子どもの睡眠について研究しておられる三池輝久医師（小児科医、熊大名誉教授）は、健康的な生活を送るために中学生に必要な睡眠時間は8～9時間だと話されます。

湯浦中では、1学期に行ったヘルスマネジメント取組期間中の睡眠時間は平均7.5時間でした。しかし、中には5～6時間の人もいます。この睡眠の差は、体や心の健康だけでなく日常生活にも悪い影響を及ぼしていると考えられます。

三池医師が関わられたある中学校のアンケートデータからは、次のような報告がされています。



- 8～9時間寝ている人は「しんどい」と感じる人が少ない。
- 8～9時間寝ている人は「昼間の眠気」が少ない。
- 8～9時間寝ている人は「自分を大切に思う」と答える人が一番多い。
- 8～9時間寝ている人は「授業中に集中している」と答える人が多い。

では、たくさん寝れば・・・と思う人もいるでしょう。しかし、9～10時間以上寝ている人になると、これらの結果は悪い（マイナスの）回答をしていたということです。