

学校保健委員会だより

令和7年1月9日
八束学園 保健室

～ 八束学園の生活習慣(睡眠)の状況 ～

今年度は、昨年度に引き続き『睡眠』をテーマに、12月4日(水)に学校保健委員会を実施しました。

八束学園では、年に3回(5月・10月・1月)『生活チャレンジ週間』を行っています。

今年度は、質問項目を見直し、睡眠とメディアの実態について調査しました。

質問項目は、「寝た時刻」「起きた時刻」「メディアを終えた時刻」の3点です。

学校保健委員会では、5～9年生(タブレット調査を行った学年)と平日(水曜日)、休日(土曜日)について調査・分析したものをういて委員の皆様にご報告し、ご意見をいただきました。

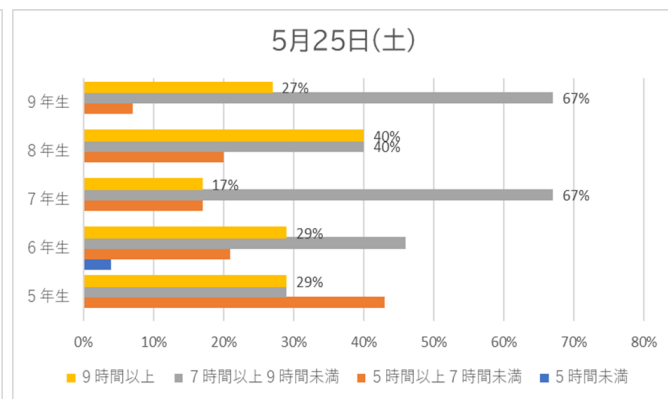
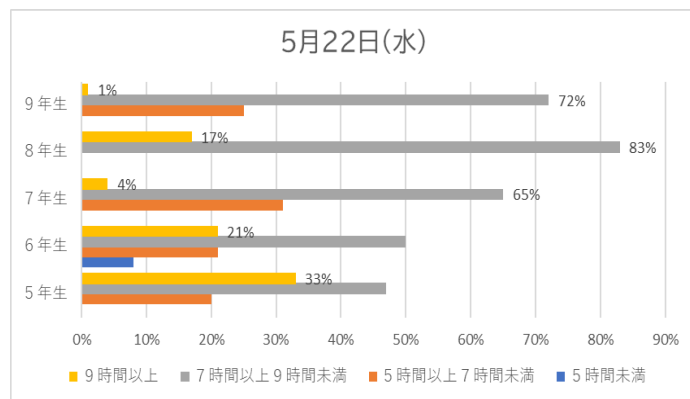
睡眠時間

🌸 推奨睡眠時間 🌸

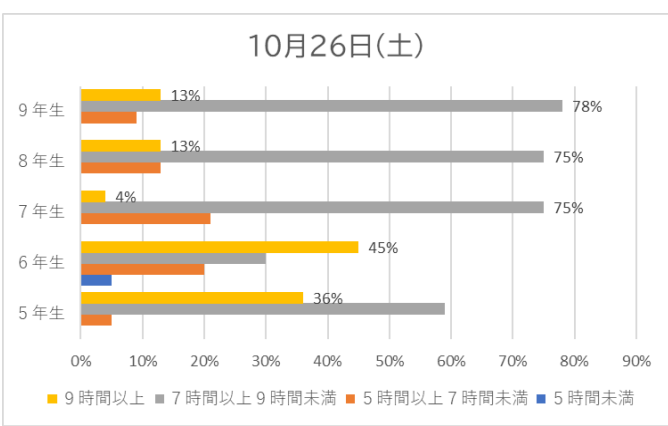
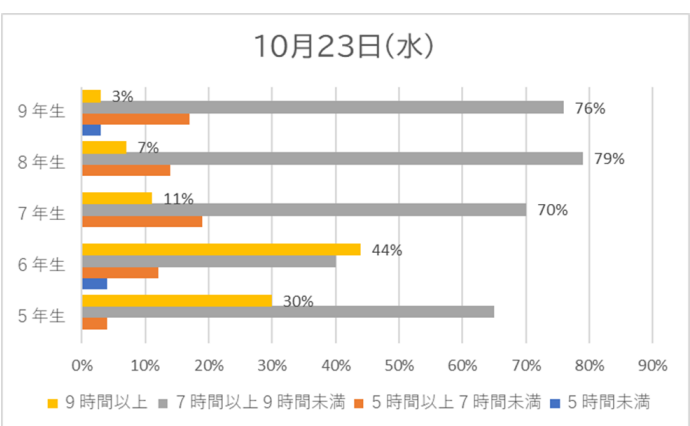
小学生:9～12時間

中学生:8～10時間

『生活チャレンジ週間』(5月)の結果



『生活チャレンジ週間』(10月)の結果



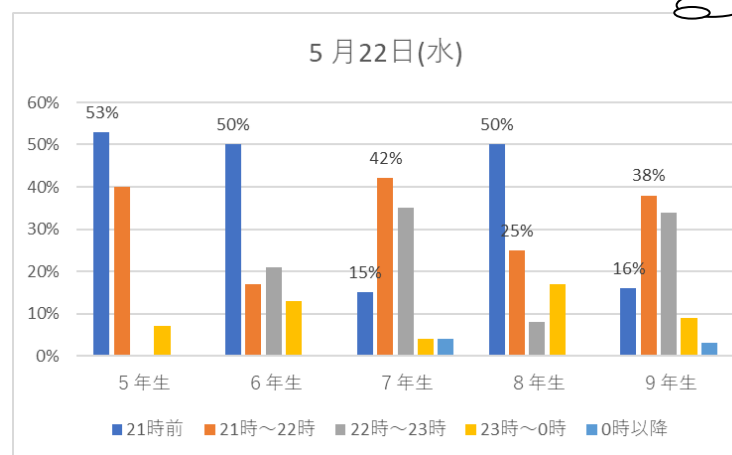
○推奨睡眠時間を達成している学園生が多くいる一方で、推奨睡眠時間未満の学園生が数名いる。
中には、5時間未満の学園生もいる状況。

○平日と休日を比較すると、休日の方が睡眠時間が長い⇒**寝だめ**の可能性がある。

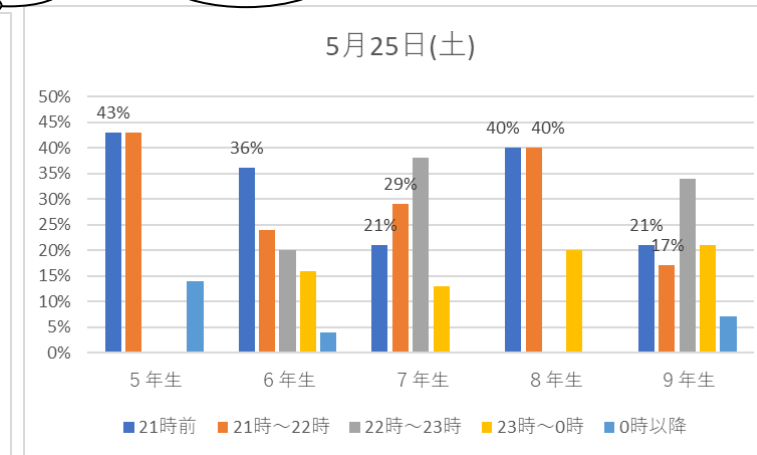
平日の起床時間と休日の起床時間の差が2時間以上あると、体内時計が乱れる。
平日も休日もなるべく同じ時刻に起きると良い。

メディアを終えた時刻

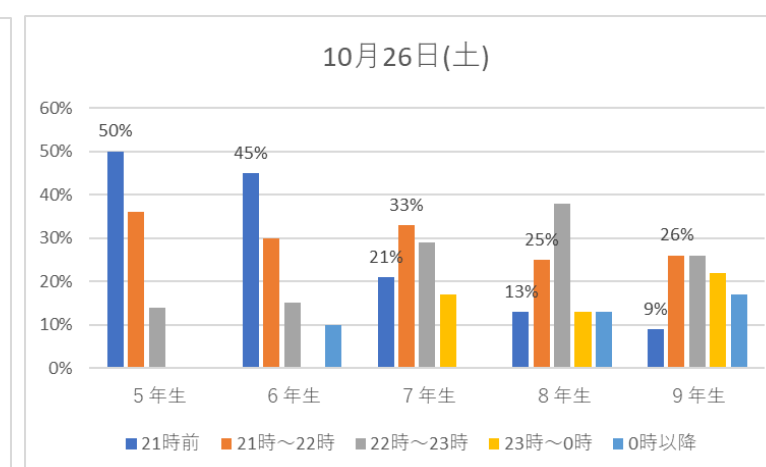
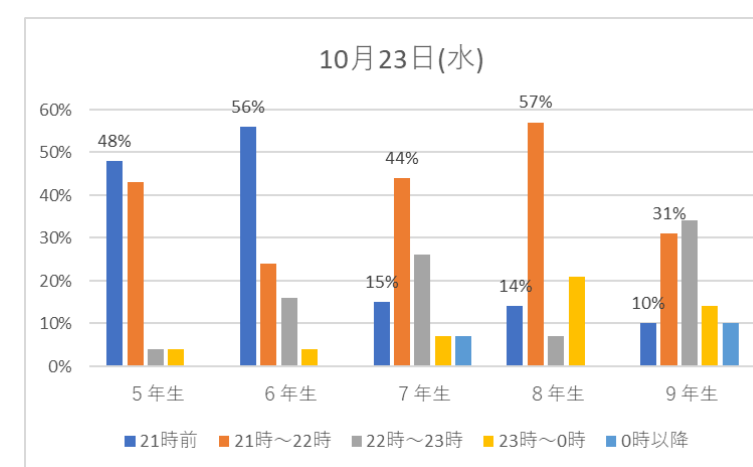
『生活チャレンジ週間』(5月)の結果



メディアは、**寝る1時間前**には
控えたいところ…



『生活チャレンジ週間』(10月)の結果



- 23時以降、中には0時以降までメディアに触れている学園生がいる。
⇒メディア接触により、睡眠時間に影響を及ぼしている可能性がある。
- 平日に比べて、休日はメディアを終える時刻が遅くなる傾向にある。

睡眠時間に影響すること

- ＊夜更かしの生活(スマホ・タブレット・テレビを深夜までみている)
- ＊夜眠れない(寝つきがわるい)
- ＊勉強と宿題を夜遅くまでしている
- ＊習い事、部活動をしていて、寝る時刻が遅くなる
- ＊保護者の生活リズムに合わせる など…

グループごとに話し合い、発表しました！

～八束っ子の生活習慣（睡眠）の確立のためにできること～

グループで出た意見をご紹介します！
家庭・地域・学校でできることとは？

家庭

○ルールづくり

- ・メディアの時間、寝る時間など
- ・スマートフォンやタブレットを親に預ける

○生活リズムを整える

生活の基盤である「早寝・早起き・朝ごはん」＋「適度な運動」を心がける

○メディア以外の過ごし方

家族と話したり、ゲーム（メディア以外）をしたりすることで家族とコミュニケーションをとる。
夜ぐっすり寝るために、日中は外で遊ぶ。

◆ 夜寝る時間を確保するために、「帰宅後すぐに寝ない」や「夜にしたいことがあったら朝起きてする」などの意見もありました。いま一度、家庭で生活習慣について話し合ってみてください。



学校

○学園生や家庭への啓発

睡眠やメディアに関する講演会、お便りを配布する

○保健委員会による取り組み

- ・放送やポスターによる啓発
→ 学園生の実態や睡眠の大切さについて
- ・メディア以外の過ごし方の提案
- ・睡眠チェック

◆ 学園でできることとしては、学園生への啓発や意識づけが必要であるという意見が多くありました。メディアの危険性や睡眠の大切さを知ること、自分事として捉えることができ、正しい行動へと繋がっていかかもしれません。また、生活習慣は家庭全体で意識して取り組むことが必要なので、学園生だけではなく、保護者の方への啓発も必要であるという話もありました。学園生が睡眠の大切さに気づき、必要な睡眠時間を確保できるような取り組みを、学校でも考えていきたいと思います。



地域

○環境整備

子どもたちがメディア以外の過ごし方ができるよう、公園を整備したり、勉強スペースを設けたりするなど、周りの環境を整えていく。

○地域の実態調査⇒学園への啓発

地域全体の生活習慣を調査し、地域の特性や良さ、または改善点をポスターなどで学園生に伝える。

○家庭への啓発

生活環境を整えるためには、家庭の協力が不可欠である。そのために、保護者の方に睡眠の大切さやメディアの正しい使い方について伝える機会があると良い。また、小さい頃から、正しい生活リズムの習慣が身につけていることが重要。そのため、小さいお子さんがおられる家庭に向けて、メディアとの関わり方やメディア以外で子どもと関わる方法などを伝える機会があると良い。

◆ 学園生と家庭への啓発を行うとともに、地域の方の協力を得ながら、地域全体で取り組めるような活動を考えていきたいと思います。



◇学校医の吉岡先生からのお話◇

睡眠は、身体と心の健康に大きく関係しています。
また、睡眠時間は、「学力」「情緒」「自己肯定感」と密接な関係があることが最近の研究でも明らかになっています。
そのくらい、睡眠はわたしたちの人生に大きな影響を与えているといえます。

★お話の最後には、筑波大学教授の柳沢正史さんの youtube についてもご紹介いただきました。

※柳沢正史さんは、睡眠学者として長年、睡眠に関する科学研究に取り組み、睡眠に関する事業活動にも取り組んでおられます。

Youtube の他に睡眠に関する本も出版しておられ、メディアにも多数出ておられます。睡眠の基礎から専門的な分野まで分かりやすくお話しておられます。



吉岡先生
貴重なお話を
ありがとうございました

＊＊ 委員の皆様 ＊＊

お忙しい中、学校保健委員会にご参加いただき、ありがとうございました。

今年度も皆様のご協力のおかげで学校保健委員会を開催できましたこと、感謝いたします。

皆様からいただいた貴重なご意見を基に、学校でできる取り組みを考えていきたいと思います。

今後も学園生が健康に生活することができるよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。