

ほけんだよい10月



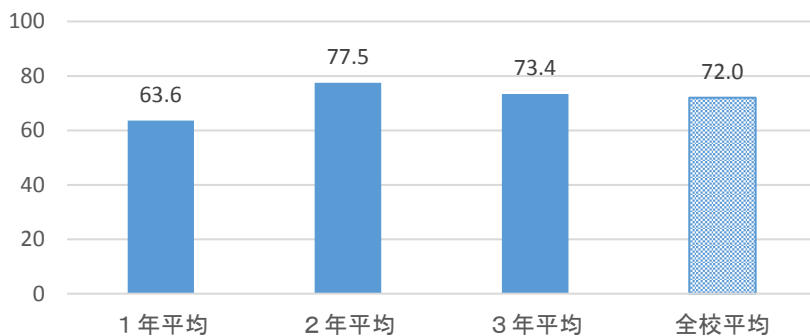
佐渡市立新穂中学校
保 健 室
メディア・睡眠 編
平成 29 年 10 月 17 日

最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラなどを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消することを「涙活」と呼ぶのだとか。芸術の秋、そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

メディアコントロール特集②

新穂地区では、合同で年 4 回、メディア使用時間や生活習慣を見直す取組を行います。その「メディアコントロール週間」の第 2 回目の取組（9 月 25 日～9 月 29 日）の結果をお知らせします。

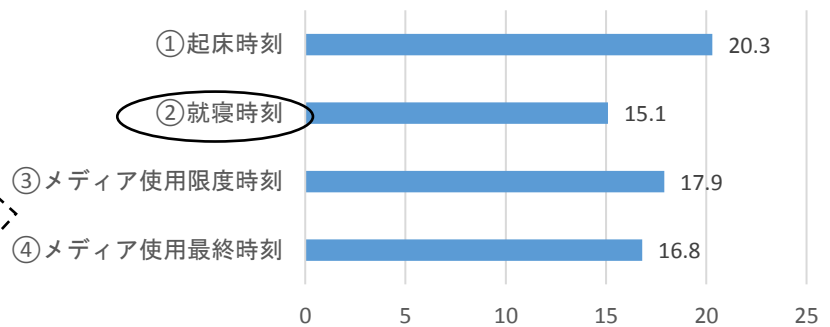
5日間の合計点数（100点満点中）



- 今回の全校平均点は 72.0 点。マイナス 3.8 点です。全学年が 5.0 点以上下がっていました。
- 全体的に前回よりも意識が低かったことが振り返りからも読み取れました。勉強の理解度、進度、テストの結果はどうでしたか？生活習慣を整えたりリズムある生活をしたほうが、脳にもよい影響を与え、ステータスも上がるはずです。

- 今回も前回同様、②が一番達成できていませんでした。
- 就寝時刻はテスト前だからか、遅くまで粘り強く勉強していたのでしょうか。中にはメディアのために就寝時刻が守れなかった人もいます。記憶は寝ている間に整理され定着されるため、夜遅い勉強は頭に入らず意味がありません。朝の勉強に切り替えてみましょう。

各項目目標の全校平均点（25点満点中）



メディアコントロール週間での振り返りにこんな声がありました。

→以下の声のように、メディアから少し離れて規則正しい生活をする事で、昼間の学習のしやすさや朝の目覚めの良さを体験してもらい、普段の生活にも継続してもらうことがこの取組の主旨です。

- 習慣ができてきて、だんだん朝早く起きられるようになってきた。
- 大切なテスト前、体調にも気を配ることができた。
- メディア時間を減らすことで、朝早く起きられるようになり、目覚めもすっきりした。
- 決めた時間までに寝ると、次の日は調子が良い。
- 週間中は生活リズムが改善された。これを継続していきたい。



睡眠特集②～睡眠負債が危ない～

参考：NHK スペシャル「<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/>」

これから紹介する睡眠負債特集は NHK が放送した内容です。今、研究においても睡眠負債は健康をおびやかす問題となってきています。ぜひ、みなさんにも今後の為に知っておいてほしいと思ったので記載します。

① 自分では気付けない？「睡眠負債」とは？



いわゆる「睡眠不足」というと、通常イメージするのは1日3時間睡眠などの生活ではないでしょうか。

ところが、1日6時間程度ねむり、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積することがわかってきました。睡眠負債がたまっていると、自分では気がつかないうちに仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり、命にかかわるような病気のリスクが高まってしまったりする可能性があるということです。

具体的には最近のマウスの実験により、睡眠負債によってがん細胞の増殖や認知症の原因物質を生み出してしまうことなどが発見されています。

② どう見極める？「睡眠負債」



では自分に「睡眠負債」があるかどうか、どうすれば見極められるのでしょうか？ひとつの目安は「寝だめ」が起きるかどうかです。

週末、光が入らないよう寝室の遮光をしっかりと、時計や携帯など時間がわかるものを持たずに寝てみます。そして眠気がなくなるまで、ぐっすりと寝ます（目が覚めても眠気が残っている場合は、2度寝してください）。

もし睡眠負債がある場合、こうした睡眠に理想的な環境では、体は自然に負債を返済しようとしてくれます。つまり、普段より睡眠時間は長くなるわけです。番組に出演した専門家によれば、「遮光して時間を気にせず寝た場合に、睡眠時間が通常より2時間以上長くなった場合は、睡眠負債があると思ったほうが良い」ということです。

③ どう返済する？「睡眠負債」



睡眠負債のリスクがあるとわかったら、どうすれば良いのでしょうか？その方法は、言ってみれば単純です。「これまでより長く寝る」ようにすればよいのです。

ただし専門家によると、「週末の寝だめ」に頼ろうとすると生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出てかえって負債を増やしてしまうリスクが高いのだそうです。

お勧めするのは、**平日の睡眠時間をいまよりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすること**です。1日に必要とされる睡眠時間は年齢によって変わりますが、中学生のみなさんは、1日に8～10時間程度とされています。いまの自分の生活を振り返り、睡眠が8時間以下であれば、少しでも延ばせるように暮らしのスケジュールを見直してみましょう。