

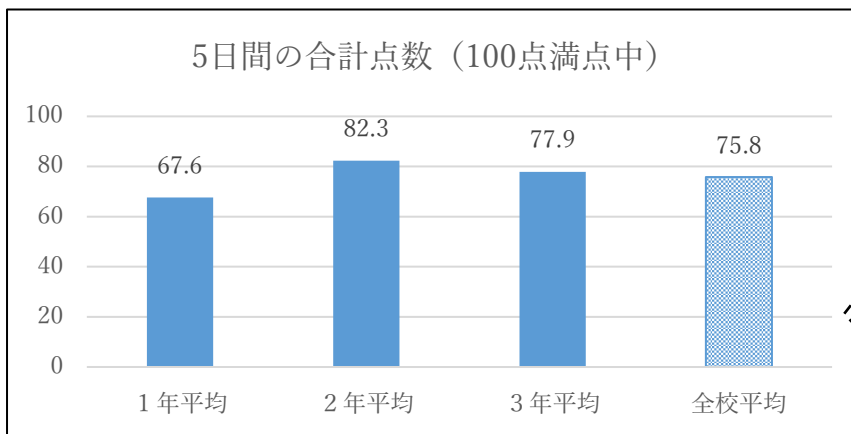
ほけんだより 7月

佐渡市立新穂中学校
保健室
メディア・睡眠 編
平成 29 年 7 月 7 日

7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への“願い事”というよりは“決意表明”だったようです。もうすぐ夏休みに入ります。みなさんも夏休みの“決意表明”を一つ、考えてみてはいかがでしょうか。

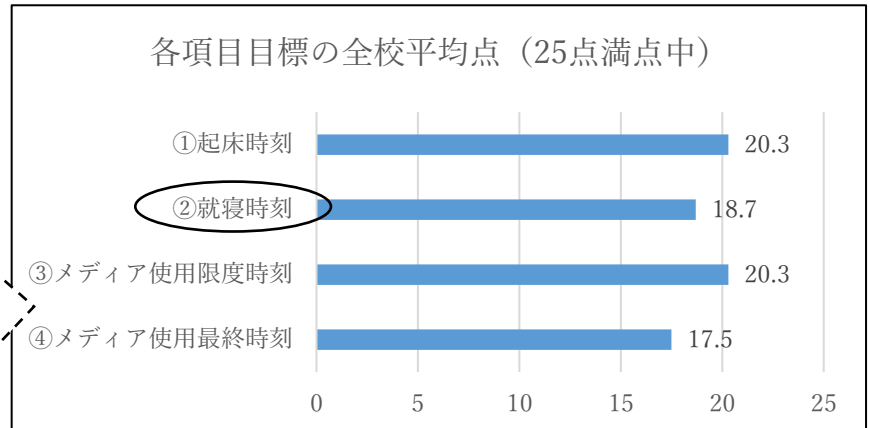
メディアコントロール特集①

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 1 回目の取組（6 月 12 日～6 月 16 日）の結果をお知らせします。



- 1 回目の全校平均点は 75.8 点。次回は 80 点を目指しましょう。
- 1 年生は特に、生活習慣やメディア使用の改善を心がけましょう。メディア使用を最小限にした朝型生活はテスト点数アップにもつながります。

○就寝時刻はテスト前だからか、遅くまで粘り強く勉強し、守った割合が低いと分かります。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。



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。

- 目標を立てた通りにメディアを減らした時間で、勉強に集中できた。
- 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。
- 授業中、眠くなることが少なかった。
- メディア使用時間を決めることで、勉強がしやすくなった。
- 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①～正しい睡眠の知識～

「眠っている間は何もしていない時間」「パソコンでいうところの電源が切れている時間」「睡眠時間は無駄」と思っている人も少なからず存在するかもしれませんが、それは大きな間違いです。眠っている時間は【心身ともに健康に生きるための全身のメンテナンス】の時間と言ってもいいでしょう。

では具体的に、体は睡眠中にどのようなメンテナンスをしているのでしょうか。

- 全身の組織を修復する。
- 身体の成長を促す。
- 甲状腺刺激ホルモンの分泌により、全身の代謝を調整する（肥満を防ぐ）。
- 血管の修復を行う。
- 脳神経の修復・成長を行う。
- 認知症の原因物質を含めた様々な老廃物を除去する。
- 記憶の整理・定着を行う。
- 情緒の安定を図る。

ポイント

睡眠の大切な要素は「量」「質」「リズム」

量

個人によって必要とする睡眠時間はばらつきがあるため、睡眠時間が足りているかどうかは一概には言えません。しかし一番簡単に把握する方法があります。それは、「授業中に居眠りをしてしまうかどうか」です。どうしても寝てしまう人は睡眠時間が足りていない証拠です。

質

睡眠の質を悪化させやすい環境の問題は、次のようなものがあげられます。ぐっすり眠れた気がしない時には、以下の環境に注意しましょう。

- ① カフェインの摂取
- ② 喫煙・飲酒
- ③ 睡眠中の光
- ④ 暑すぎる
- ⑤ 寒すぎる

リズム

身体には「概日リズム」というものがあり、これによって毎日同じ時間に眠たくなったり、勝手に目が覚めたりします。このリズムを保つのに必要なのは「光」です。夜にスマホの光や明るい蛍光灯を付けているとリズムが乱れ「夜、眠れない」「朝、起きられない」という事態に。