

今月のミサーチライト ◀ ◻◻先生に聞いてみました!

最近気温の高い日が多くなり、いよいよ夏到来の兆し。今年も暑い夏になるのかな?夏と言えば海、プール、プールと言えばスイミング、スイミング→スイミン→睡眠!ということで、今回は、幼少期、スイミングスクールに通っていた◻◻先生に「睡眠」についてインタビューしました!「睡眠時間は平均 8 時間以上です。」「睡眠時間を確保できた日の朝はスッキリとした気持ちでスタートできます。反対に眠れなかった日は集中力が続かず、ボーっとしてしまう日があります。」と話していました。

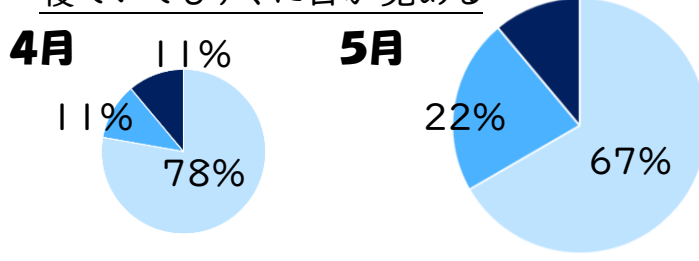
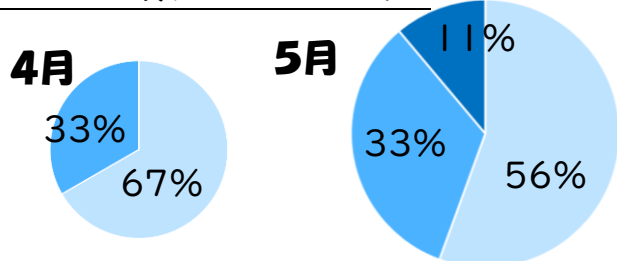
今回のインタビューで、◻◻先生は睡眠時間を大事にされていることを知りました。

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

【生活ふり返しチェック 4~5 月、睡眠に関する質問項目】

なかなか眠れないことがある

寝ていてもすぐに目が覚める



■ ない(0) ■ 1-2日ある ■ 3-5日ある ■ ほとんど毎日ある

この2つの睡眠項目について、三崎中学生の半数は「ない」と回答しているのに対し、3~4割の生徒は何らかの睡眠の困り感を抱えていることがわかります。

推奨睡眠時間を満たしていない割合	
中1	77.1%
中2	82.0%
中3	87.8%

「東京大学子どもの睡眠健診プロジェクト」の調査

調査対象が全国の小学1年生から高校3年生(約7,700名)で、そのすべての学年で推奨睡眠時間を満たしていないことがわかったそうです。

※左図は中学1年生~3年生の結果

また、学年が上がるにつれて、平日に不足した睡眠時間を週末でカバーしている人が多いこともわかったそうです。週末は、入眠・起床時間が遅くなり、平日の起床時間になっても、眠くなってしまう。これを「社会的時差ぼけ」と言うそうで、社会的時差ぼけが1時間以上だと授業中の眠気や集中力の低下が、2時間以上だと将来的な健康リスクもあるそうです。詳しくは、HPをチェック! →

引用:「子ども睡眠健診」プロジェクトで見えてきた実態



授業中の眠気
集中力の低下
疲労感
消化機能の乱れ
不眠症状
等

こころの窓を開いてみよう!

こころの窓は「内側の窓」と「外側の窓」があり、この窓を開け閉めしながら、自分と相手と気持ちのやりとりをしています。それをコミュニケーションと言います。窓は、2つの窓の組み合わせで、「自由」「秘密」「盲点」「未知」の4通りあります。ぜひ、保健室へ見に来てください!

