

学校保健委員会だより

令和5年11月30日
志賀高校

テーマ 『睡眠の質を高めて、体も心も健やかに』

学校三師の先生方、PTA 生活指導委員の保護者の方をお迎えし、11月15日に行われた学校保健委員会についてご報告します。

テーマにした睡眠ですが、本校生徒の半数近くが睡眠に満足できていない実態があることや、スマートフォン等の使用の仕方なども含めて、生活習慣の乱れやストレスなどとも関係している傾向がみられました。そこで、今年は「睡眠」をテーマに、生徒保健委員会が文化祭で発表したり、どのような取組が必要なのか等について、健康診断の結果や各調査結果などをもとに学校保健委員会でも話し合いました。貴重なご意見をいただきましたので、睡眠や生活習慣を見直すきっかけにさせていただき、できることからぜひ見直していただければと思います。

睡眠の役割

- ① 脳と体の疲労回復
- ② 記憶の定着
- ③ ホルモンバランスの調整
寝不足だと・・・食欲増加ホルモン UP↑、
成長ホルモン(筋肉・骨など作る、細胞の修復、
脂肪分解、免疫力) ↓、睡眠ホルモン ↓、
ストレスホルモンが過剰分泌(血糖・血圧値の上昇、
脂肪がつきやすくなる、免疫力低下)
- ④ 免疫力を上げる
- ⑤ 脳の老廃物をとる
(アルツハイマーなどの原因物質など) など

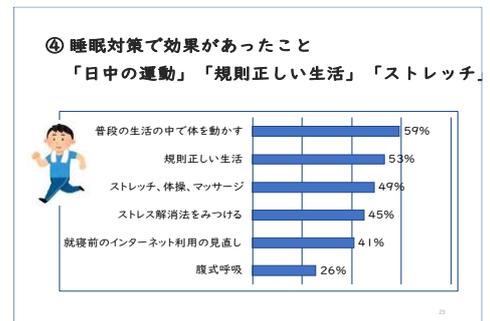
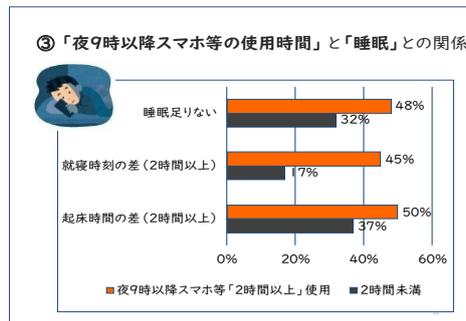
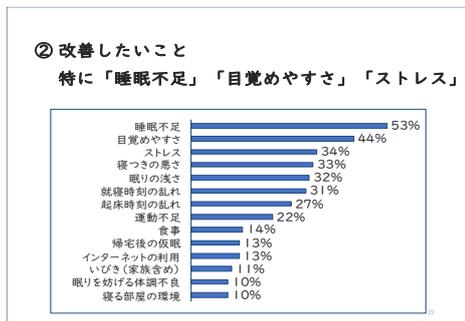
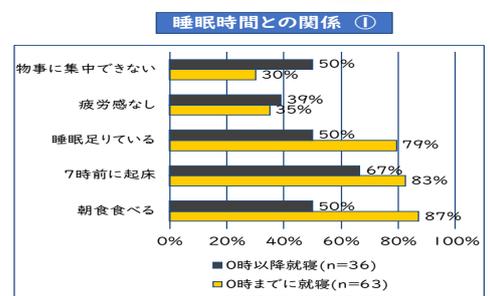
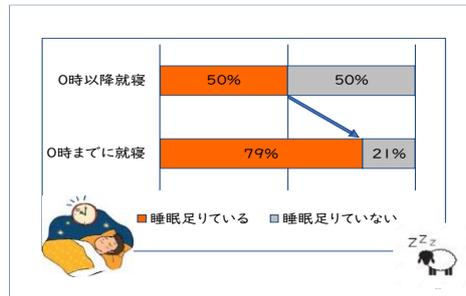
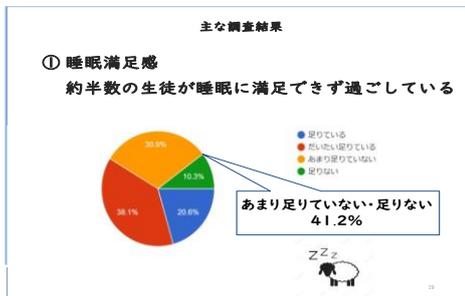


本校の実態

- ① 肥満の割合が全国平均の3倍
(男子 27.9%、女子 22.6%)
- ② 歯垢・歯肉が要注意の状態の生徒が85%
- ③ 体力に自信がない生徒が74%
- ④ 夜9時以降、インターネット使用時間 3時間以上 29%
平日の利用時間: 4時間以上 38% ※全国平均 5時間45分
- ⑤ 0時以降に就寝している生徒(36%)は、睡眠不足、生活習慣の乱れ、ネットの長時間利用の割合が多い (睡眠不足の生徒の割合は41%)



(1) 睡眠の実態について



(2) 快眠に向けての提案

● 生徒保健委員会の発表では、「快眠のための様々な方法」についても、志賀高生の皆さんが効果があったとおススメする方法と合わせて紹介しました。

- ① 朝、日光を浴びる
- ② 規則正しい生活習慣を心がける
(平日と休日の起床・就寝時刻の差を2時間以内にする、朝食の必要性、運動を行う時間帯の目安)
- ③ 寝る前にスマホ・ネットは見ない
(光・情報による脳の覚醒など入眠への影響、スマートウォッチの紹介) など



睡眠の質は、脳と体、心の健康に影響している

●学校保健委員会より

睡眠に関して、やっぱりスマホの使用時間が一番関係していると思う。
スマホを一番最初に使わせる時の家庭でのルール決めが改めて大事。



朝食は必ず家族と摂っている。
寝る1時間ぐらい前にはスマホの使用はやめさせている。お風呂にもしっかり浸かると入眠しやすい。

音楽もずっと聴きながら寝てしまうと、脳への刺激が続き、脳も体も休まらない。すっきりと目覚めない。聴きながら寝る時には、タイマーを使用するといいですね。



笠原学校医

明日の予定を考えるようにすると、逆算して、寝るべき時間も意識して考えられる。自分で考えていけるようになるといい。

家庭でも大人がよい見本を示すように
食事中もスマホを見ずに、家族の会話を大切にしてほしい。布団の中でスマホを使ってしまう子もいると思うが、なんとか気をつけられるとよい。



小林歯科医

肥満予防も
高校生の時期は、まだまだ将来のために体を作る大切な時期。たんぱく質、野菜でビタミン類もしっかりと摂る必要がある。
(手軽な食事は脂質・糖質が多い)
運動習慣もぜひ大切にしてほしい。散歩など、自分で無理なくできることでよい。

睡眠の質と生活習慣病、肥満、

咀嚼(かむこと)、歯みがきとの深〜い関係

子どもたちのどういった生活習慣が、成人時の血糖値に反映するのかという調査を行ったところ、睡眠が一番大きく影響しているということが明らかになった。
標準体格でも、睡眠の質がよくない方が、成人時に血糖値が高い状態となる。想像ですが、やわらかいものを食べることが多く、咀嚼が足りていない。咀嚼が多くいる繊維質のものを食べていれば、満腹感も得やすく、肥満になりにくい。

普段、口の中を清潔にしている人は、食べなくなる。歯みがきダイエットは成功率も高い。(本校生徒も)歯みがきができていないということは、肥満につながっている。

う歯がある生徒は治療せずにそのままにしている傾向がある。う歯は放っておいても治らないため、早めに受診してほしい。歯槽膿漏にすぐになる年齢ではないが、歯みがきを徹底してほしい。

ブルーライトと睡眠との関係

年齢が上がるにつれ、ブルーライトの影響は受けにくくなる。

特に、小さいお子さんから20代、若い年齢層の方はすごく影響を受けやすい。
家庭でもスマホ等を見る時間を限定することはいいことだと思う。



笠原薬剤師

かむことは、リズムカルな運動の一つ

咀嚼はすればするほど、精神安定ホルモンのセロトニンが沢山出る。(セロトニンは睡眠ホルモンになる)

志賀高生は、睡眠の質を上げるためには「運動」は効果があると半数以上が気づいている。咀嚼も睡眠とつながっている。

かめる食事をご家庭で作ってあげると子どもたちの睡眠の質が上がり、睡眠満足度も得られやすくなる。

就寝時間、起床時間のズレは小さく!

朝起きる時間の平日と休日のズレが大きく、超遅寝遅起の状態はその週の木曜日まで時差ボケ状態が続く。

逆に週末に早寝早起して遠征に行っても、月曜日には体内時計は戻っていて、時差ボケ状態にはならない。授業も集中できるようになる。

いまの生活習慣がとても重要

20代、30代で糖尿病性の網膜症、白内障で手術するケースもある。中学から高校、20歳までの間、血糖値を上げてしまうと、半年でもそういったケースになりうる。

睡眠はあらゆることに影響していると改めて痛感した。学校でも、保健や家庭科の授業、生徒保健委員会の活動、スマホ・ネット利用や運動習慣などに関する指導などを通して、皆さんが生活を見直す後押しをしていきたい。



学校職員

運動部引退後、高校卒業後、体育や運動する機会がなくなるため、今後も運動習慣を大切にしてほしい。

生活習慣は日々の積み重ね。わかっているけど、行動を変えるのはなかなか難しいものです。しかし、ちょっと立ち止まって振り返り、できそうなことから行動を変えてみる。それが積み重なることで、また当たり前前の習慣になり、心と体の調子が整い、日中のパフォーマンスも向上し、よりよい生活へとつながっていきます。そんな機会につながってくれることを願っています。