

## 春こそ、睡眠リズム確立のチャンス！

～「みんないく」睡眠記録カード集計結果より～



R5. 3. 15 (水)  
荒川区立第三中学校  
ほげんだよりNo.15

「みんないく」とは睡眠教育の略で、睡眠に関する意識向上と生活習慣の改善を図り、心身の健康を増進させる教育のことです。

春は「春眠暁を覚えず」というように、ヒトもぐーんと成長するから眠いのです。しかし、日の出時刻も早くなり、起床後にしっかり朝陽を浴びることもできて、睡眠リズムを確立し、新学期のスタートをスムーズにするためにはとても重要な時期といえます！卒業生こそ、新生活を心身ともに最適な状態で迎えるためにも「みんないく」を意識してください。

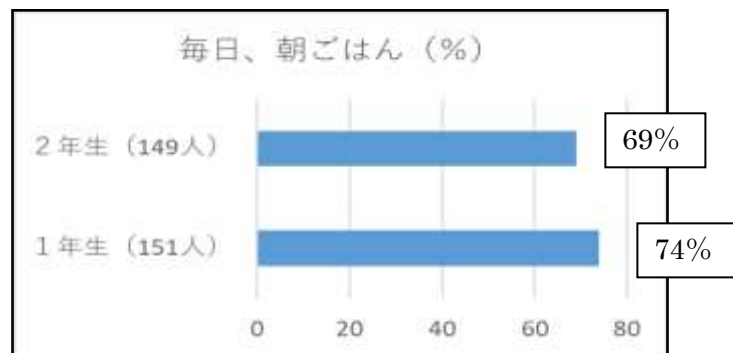
12月に実施した「睡眠記録カード」の1・2年集計結果、昨年度よりほとんどの項目がアップしていましたが、特に、以下の2つについてお知らせします。



### ① 毎日、朝ごはんを食べた人は、全体で72%（昨年度より2ポイントアップ）

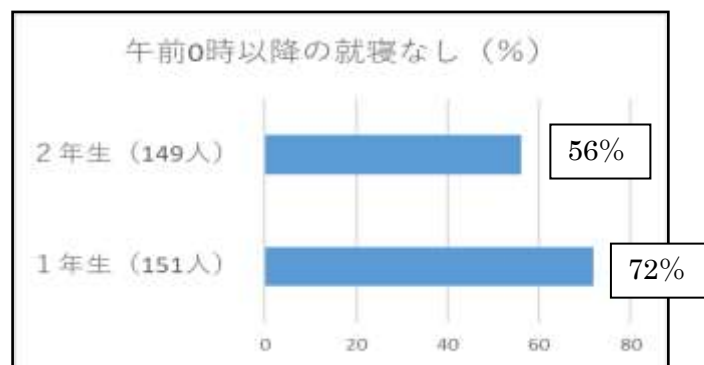
朝ごはんは朝の光と同様に、脳を目覚めにかかせません。

おにぎり1個、バナナ1本、牛乳1杯でもいい…というのは昔の話で、現代は栄養バランスや腹持ちの良い「ごはん」に具たくさんみそ汁」プラス魚や卵が推奨されています。味噌や納豆の乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力アップにも効果的です！



### ② 午前0時以降の就寝がない人は、全体で64%（昨年度より13ポイントアップ）

子どもの健やかな成長と発達のためには8時間以上の睡眠が必要です（もちろん個人差があるため10時間必要な人もいます）。しかも0時以降の睡眠は質の悪い睡眠！8時間睡眠で7時起床の場合、23時就寝ですね。受験生はほぼ6時起床で、当日だけ早起きしても脳や身体は目覚めないので、実力を発揮できないこととなります。例えば、朝練の有無やテスト前後、平日・土日にかかわらず、とにかく一年をとおして同じ時刻に起床（就寝）時刻を設定して実行することが脳の発達にも免疫力アップにも有効です！



※裏面にみなさんの「ふりかえり」を掲載しています！

**睡眠が、いのち・心身の健康にとって重要であることを再認識しよう！**

<担当者；主任養護教諭山本康子>

※睡眠記録カードの「ふりかえり」(抜粋)



<2年生>

- メディア制限ができてなかったなので、これからも制限できるように寝る前はスマホを見ないようにしたい。また寝れる日はしっかり寝たい。
- あまり寝なかった次の日は体中痛かった、ちゃんと寝ることの大事さがよく分かった。
- 寝ても眠い時があるから起床時刻と就寝時間を毎日そろえようと思う。
- 部活と塾がある日は疲れて寝落ちしてしまう日が多い、ちゃんと決まった時間に寝たい。
- 寝るぎりぎりまでスマホをいじってしまって、メディア制限できなかった。
- 朝ご飯をなかなか食べられなかったので、食べられるようにしていきたいです。メディア制限はしっかりできました。
- 比較的、メディア制限や自分で起きるのができた。あまり24時までに寝られなかった。
- 睡眠時間が毎日7時間以上とれた。メディア制限をもう少しやる。
- 起床時刻と就寝時刻をだいたい守れた。
- 自分の睡眠時間を見直すことができてよかったです。
- 全体的に少し睡眠時間が短いように感じた。規則正しい生活を心がけていきたい。
- 土日はメディア制限を怠った。朝は基本的に7時に起きることができてよかった。
- 目標時刻を達成できた。運動を自主的にできた回数が少なかった。ちゃんと朝ご飯を毎日食べられた。自分で毎日起きられた。これからもこれを続ける。
- 大抵は規則的に睡眠できているとわかりました。メディア制限がまだできていないので、これからはそこを改善したいです。

<1年生>

- 早寝を心掛けていたし「見える化」することで意識することができていて、非常にいい取り組みだと思いました。
- 12時過ぎてから寝ることが多くて朝いつも起きるのがぎりぎりだから時間を気にして生活リズムを整えていきたい。
- 改めて自分は寝ることが遅いことが分かった。
- 自分の睡眠時間は6~7時間程だったので「みんいく」をやってから8時間は寝られるようになりました。これからも睡眠時間を増やそうと思った。
- 「みんいく」をやる前はゲームを夜遅くまでしてしまうことがあったが、今はメディア制限することができるようになった。
- 朝ご飯を毎日習慣づけて食べることができてよかった。休みの日は夜遅く寝て遅く起きることが多いので、気を付けたい。
- ワールドカップを見てしまったので寝るのが遅くなってしまった。
- スマホを多く使いすぎた。10時に寝るのが1番いいのに、スマホを見て遅く寝ることになったのはあり得ない。これからは夜早く寝て、朝ちゃんと起きてスマホを見る。
- 親に頼らず、自分で起きたり規則正しい生活をして過ごすことができた。
- 朝ごはん、自分で起きる、運動はよくできていたけど、メディア制限できていない日があったため、これからはメディア制限(1時間・夜9時まで)をしたい。
- いつもできていないことがこの活動でできるようになった。
- 2週間で●がどんどん増えていき、良かった。大体8時間以上寝ているので健康だと思う。

参考;●=「朝食摂取、自分で起床、自主的な運動、メディア制限」ができればカードに●印をつけます。