

「with コロナ時代」 今こそ、大事にして欲しいこと (No.2)

R2. 6. 26 (金)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (特別号④)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのステイホームによって、睡眠リズムが崩れてしまった人は多いはず。 「with コロナ時代」に今こそ、大事にして欲しいことは「睡眠リズム」です。

そこで、前回ご紹介したNHKナビゲーション「あなたは大丈夫？ 取り戻せ“睡眠リズム”」のつづきをご紹介します。



ゲスト；名古屋市立大学病院睡眠医療センター長 中山明峰 氏
＜事例2；ある小学校での実践＞

小学校6年生の A 君は、休校中にオンラインゲームで遊ぶ時間が増え、寝る時間が遅くなっていった。夜、両親が寝静まったあと、明け方までオンラインゲームにのめり込んでいった。

A 君の小学校では、児童へのアンケート調査の結果、今回の休校中に、約50%が「寝ようと思ってもなかなか寝付けなかった」、約70%が「テレビゲーム、SNSを寝る前の1時間以内にやっている」ことが分かった。

そこで、学校では睡眠リズムを取り戻すため、児童に睡眠リズムを意識してもらうことをねらいに、「睡眠チェックシート」を実施した。



※「睡眠チェックシート」の内容

- ①起きた時間 ②寝起きの様子(自分で起きた・家族に起こされた)(すっきり・ふつう・ねむい・ぐったり・イライラ)
- ③朝ごはん(食べた・食べなかった)(主食のみ・主食+1品・主食+2品)
- ④日中の運動(した・しない) ⑤手伝い(した・しない)
- ⑥夜9時以降の手遊び・ゲーム(した・しない) ⑦寝た時間

A 君の家庭では、1日のスケジュールに家族団らん(家族との語らい、親子一緒にトランプをして遊ぶ、父親と野球の自主トレ等)の時間や野球の時間、ゲームの時間等、A 君が楽しめる時間も入れて、無理なく家族ぐるみでスケジュールの見直しをした。特に、夕食の時間を大きく改善した…「睡眠チェックシート」と家族の協力で、生活リズムを取り戻したA 君！

＜睡眠リズム改善ポイント＞

- ①睡眠リズムの乱れを自覚する。②寝る前に簡単なルーティーンを行う。③平日と週末の睡眠時間の差に注目する(差が大きいのは、慢性的な睡眠不足の証拠)

＜睡眠リズムを整えた上で「質の良い睡眠」をとるために＞

- ①エアコン等を利用して「安定した室温」 ②布団やベッドに入っても眠りたいのに眠れないときは「一度布団から出る」 ③(大人の場合)「寝酒はダメ、適量に！」
- ④簡単な運動「筋弛緩法：筋肉をギュウッと縮めてパーッと緩める」をする。

＜コロナと共に生きる時代、睡眠とどう向き合うべきか？＞

大人自身が睡眠を粗末にせず、大事にすること。そして、医療者は睡眠障害が健康を害するというところをもっと広めること！

さて、そろそろ定期考査！テスト直前にあわてないよう、脳を活性化させ集中力アップを図りたいものです。今のうちに「睡眠リズムの確立」について、家族会議を開いてみませんか？

なお、本校では今年度も「睡眠記録カード」を活用した『みんなく』をすすめる予定ですが、しばらくは「ライフ」や「学習計画表」に「就寝・起床時刻、検温結果、心身のようす」について、しっかり記録してください。(裏面参照)