

「with コロナ時代」

今こそ、大事にして欲しいこと (No.2)

R 2. 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です。「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時以降の手テレビ・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：筋肉をギュウーッと縮めてパーンと緩める」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こと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『みんいく』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)