

## 春休みこそ、睡眠リズムの確立を！

～「みんなく」睡眠記録カード集計結果より～



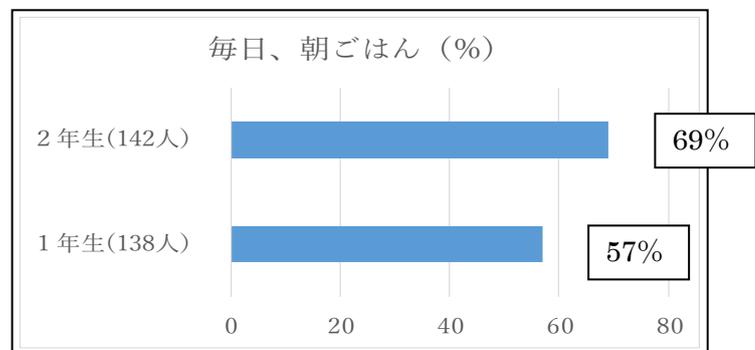
R3. 3. 24 (水)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだよりNo.8

「みんなく」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出来て、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！

三中では、1月の定期考査前に睡眠リズムの確立をめざし、「睡眠記録カード」に各自、記入してもらいました。1・2年生の集計結果のうち、以下の2つについてお知らせします。

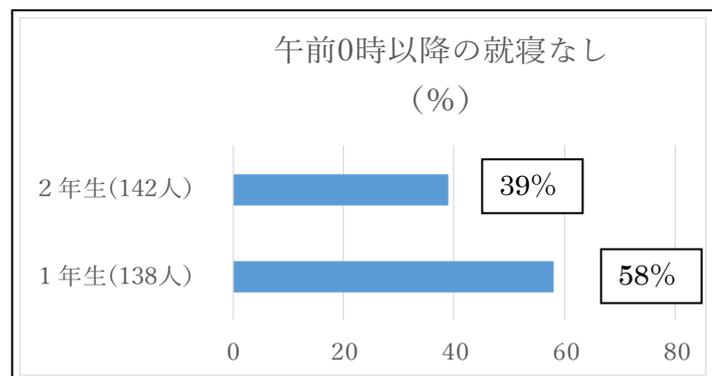
### ① 毎日朝ごはんを食べた人は、全体では63%

他の調査と比べたら大変低い結果でした。朝ごはんは朝陽と同様に脳の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…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、全体では49%

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；主幹教諭（養護教諭）山本康子>

※睡眠記録ガードの「ふりかえり」(抜粋)【原文のまま掲載】

<2年生>

- ほとんどが、1時過ぎに寝ていて7半より後におきているから1時間前に寝て早く起きたい
- 最近、授業ほとんど寝ていないのでこれからもつづけていきたい
- 総時間が6時間以下の日があったのでこれからは8時間は眠れるように時間を作る
- これからも目標睡眠をとっていきたい
- 休日にリズムが崩れてしまうことが多かったので直していきたい
- 習い事があって少しばらついてしまったけれど、毎日だいたい同じくらいの睡眠時間が取れた
- 土日以外は起きる時間が一定だった
- 12時以降に寝る日が多かった。11時30分には寝れるように準備したい
- 安定して寝れていてよかった
- 7時間以上寝ていて安心した
- 思った以上に寝ていなかったのもっと寝たい
- 寝る時間はばらばらだったけど、起きる時間は大体6時にできた
- ほとんど目標の時間に寝られたので良かった
- 長く寝たほうがスッキリする
- 授業中眠くなることがあるので早く寝たい
- 自分で起きられた日が少なかった。規則正しい生活を送れるようにしたいと思う。



<1年生>

- 結構安定していたけれど土日少し寝すぎた所もあったので平日も土日もしっかり寝る
- 一定の時刻で就寝起床ができた
- 今回の活動で生活リズムがととのった
- 睡眠時間は長かったけど眠る時間帯がとても不規則だから直せるようにしたい
- 精神力が弱いと感じたちゃんと睡眠をとれる策を考えたい
- テスト前に睡眠の大切さをもう一度振り返ることができてよかった。今後も睡眠の質を上げられるようにがんばる
- もっと寝たかった
- 朝ご飯をとれたが自分でおきられなかった
- 勉強は10時前に終わらせても次の日の準備をしたり、歯を磨いたりすると40分くらいたって寝るのが遅くなってしまった。
- 寝る時間は同じだが、起きる時間がバラバラなので、同じ時間に起きるようにしたい。
- 体調が悪いときは睡眠を優先できて、いい13日間でした。
- 寝る時間と起きる時刻がバラバラだったので、それを改善したい
- 睡眠がいかに大事かわかった
- 寝る時間が結構ばらけていることが分かった
- 自分のおおよその睡眠時間を知ることができた
- 平日と休日の睡眠時間の差が2時間くらいあった