

保健だより no.5

中村第一中学校
保健室
2025. 7. 11



6月12日から18日の1週間行った今年度第1回目の「生活リズム向上ウィーク」の結果をまとめました。

全体としては、「勉強中メディア使用なし」は89.9%、「メディア使用22時まで」「23時まで就寝」は68.5%の生徒が実践できていました。「朝食を食べる」は95.2%でしたが、「朝食で汁物を食べる」「朝食で汁物を食べる」は約半数の生徒の実践にとどまっています。学年ごとの結果は下記をご覧ください。

「メディア使用22時まで」と「23時まで就寝」は関連がありそうです。帰宅してから寝るまでの時間、計画的に過ごせているでしょうか？

遅い時刻までメディア使用 → 就寝時刻が遅くなる → 睡眠不足 → 心身の疲労が取れない → 気力・体力不足、疲れやすい、不調を起こす、という悪循環になっていませんか？ 「〇時に寝る。」そのためには、〇時までには〇〇をする、〇時になったら〇〇をする、と計画的に過ごしましょう。また、集中力アップ、質のよい睡眠のために、勉強中はメディアを使用しない、寝る前の1時間はメディアを使用しないようにしましょう。

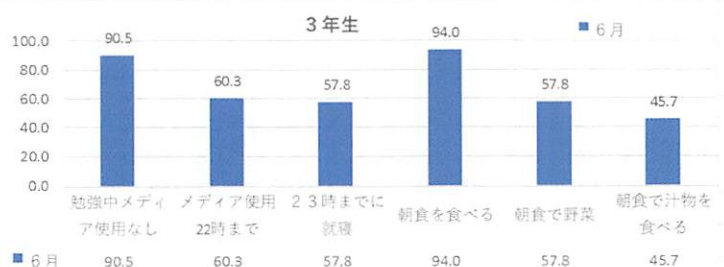
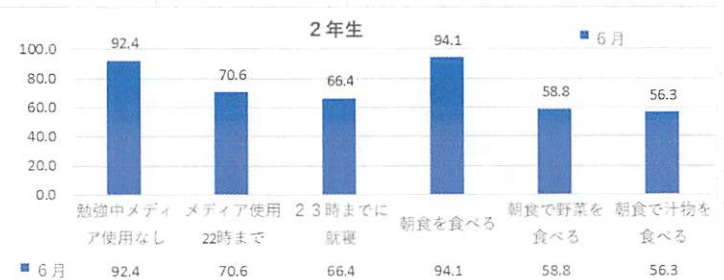
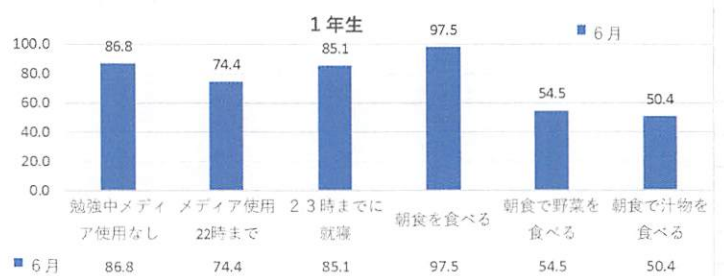
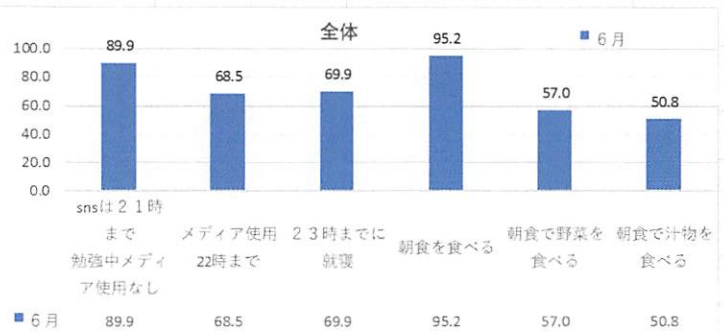
暑い日が続きます。熱中症にならないためにも、生活リズムを整えましょう。バランスの良い食事 & 十分な睡眠時間 & 適度な運動と水分補給(水分+塩分+糖分)と身体冷却(ミストシャワー、日影、風に当たる、クールネット、保冷剤など)を実践しましょう。

あなたの脳と体の健康を守れるのは、あなた自身です。

次の生活リズム向上ウィークは、9月です。

令和7年度 生活リズム向上ウィーク

- ①勉強中メディアを使用しない
- ②メディア使用は22時まで
- ③23時までに就寝する
- ④朝食を食べる
- ⑤朝食で野菜を食べる
- ⑥朝食で汁物を食べる



★冊子「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」をお配りします。お子様と一緒に生活習慣を振り返ってみましょう。

★裏面の睡眠負債チェックリスト(生活リズム向上ウィーク中に実施)の集計もご覧下さい。

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？ 体が必要とする睡眠時間が8時間、ある1日の睡眠時間が7時間だったとしたら、睡眠負債は1時間です。それが5日続いたら1時間×5日分で睡眠負債5時間になります。「寝だめ」してるから大丈夫！と思った人はいませんか？ 残念ながら、睡眠時間を貯めておくことはできません。「寝だめ」と、休日に長く寝ていたのは、実は、平日の「睡眠負債」を解消するための睡眠なのです。

「睡眠負債」が蓄積されると、心身に影響がでます。体の不調としては、疲労感や倦怠感が続く、免疫力が低下する、代謝が下がり肥満になりやすい、糖尿病や脳卒中、高血圧など生活習慣病のリスクが高まるなどです。精神的な不調としては、集中力が低下する、認知力や判断力が低下する、感情が不安定になる、気分が落ち込むなど抑うつ状態になる等です。

【「睡眠負債チェックリスト」で睡眠負債のレベルをチェックしてみましょう。】



睡眠負債チェックリスト ※その時、どれくらい眠くなるのかを直感で教えてください。					
①	朝起きてから学校に着くまでの間	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
②	朝自習(読書、プリント学習)のとき	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
③	授業中、先生の話を聞いているとき	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
④	休み時間、座ってボーっとしているとき	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
⑤	昼休み、座ってボーっとしているとき	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
⑥	家で宿題など勉強しているとき	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
⑦	帰宅後、ボーっとしているとき	眠くならない	少し眠くなる	眠ってしまうことがある	眠ってしまう
⑧	土・日など休日の朝の起床時刻	平日と同じ	平日より30分くらい遅い	平日より30分～2時間くらい遅い	平日より2時間以上遅い
点数の合計		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点	点
		点	点	点</	

・0～5点 睡眠負債の問題なし

・6～10点 中度レベルの睡眠負債あり

・11～20点 重度レベルの睡眠負債あり

・21～24点 極度レベルの睡眠負債あり

約半数が睡眠負債あり。重度、極度の睡眠負債の生徒もいます。睡眠を疎かにしてはいけません。

睡眠負債チェックリスト判定結果



1日に必要とされる睡眠時間は、1日に7～8時間程度とされています。いまの自分の生活を振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少しでも延ばせるように一日の生活スケジュールを見直してみましょう。