

南陵中学校学校保健委員会報告

令和6年1月31日
南陵中学校
保健部

「南陵中学校学校保健委員会」が、令和5年12月6日（水）に南陵中学校の被服室にて開催されました。「学校保健委員会」は、学校医・PTA・教職員・生徒保健委員等で構成され、南陵中学校の生徒の健康に関することを話し合う会です。今年度は、45人の参加者のもと開催されました。

今回は、【思春期における睡眠の現状とその心身への影響について】をテーマに、瀬川記念小児神経学クリニックの理事長 星野恭子先生による講演をしていただきました。睡眠が心身に与える影響を、研究に基づいたデータ等を紹介していただき、睡眠不足になりがちな中学生の大変ためになるお話ばかりでした。

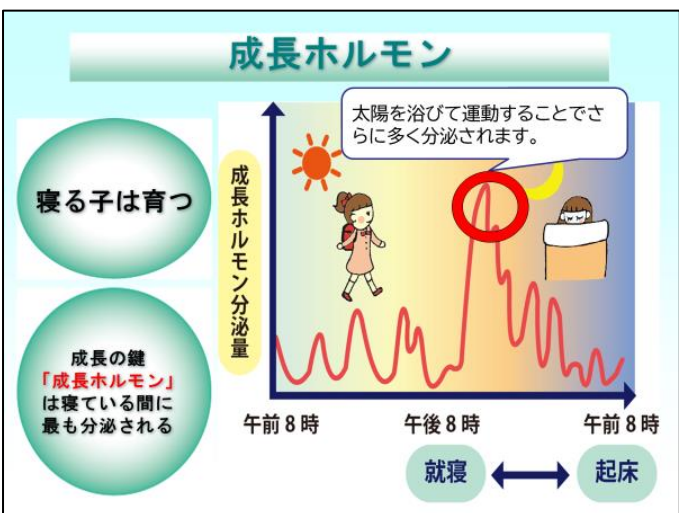
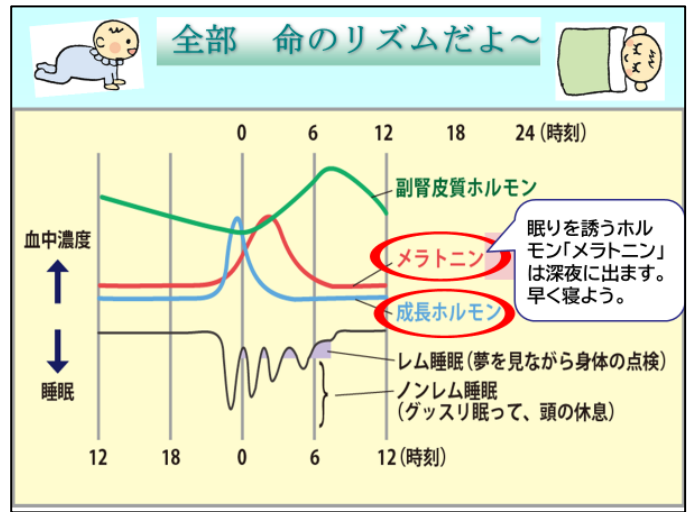
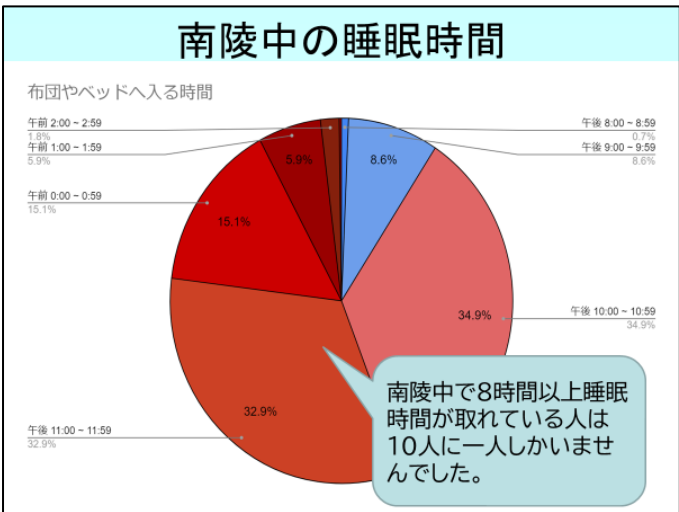
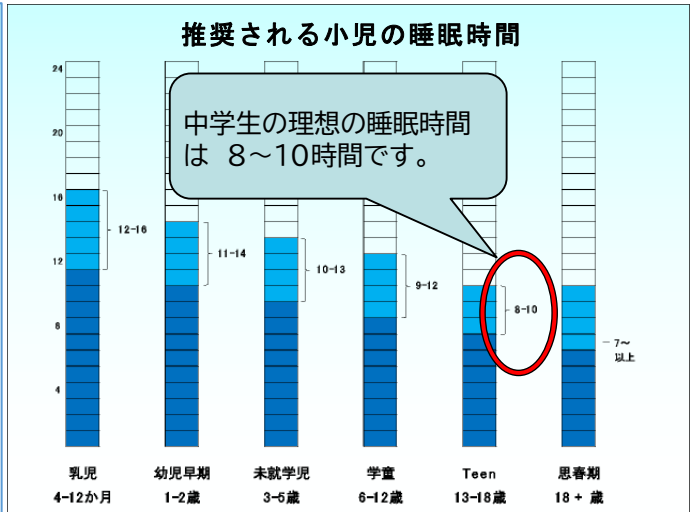
会の報告として、この紙面と、保健委員による生徒朝会での報告において、当日の様子をお伝えします。

思春期における睡眠の現状とその心身への影響について



南和歌山医療センター小児科
医療法人社団 昌仁醫修会
瀬川記念小児神経学クリニック
社会とともに子どもの睡眠を考える会
星野 恭子





しこうさじょうかく 視交叉上核

朝の光

朝の光を浴びると体のスイッチがONするよ。

朝食

脳の体内時計

体の体内時計

体内時計は1日25時間
→朝日をあびると
その土地にあったリズム

概日リズム
Circadian rhythm

1日24時間に調節される

2つの種類のヒトの睡眠

※REMとは...急速眼球運動 = (Rapid Eye Movement) の略

レム睡眠 (REM睡眠)
夢をみる睡眠
眼がキョロキョロ動く
脳は寝ているが、体の自律神経が動き始める (起きる準備をする睡眠)
明け方に多くなる
※記憶の固定をする = 学習効果

ノンレム睡眠 (Non REM睡眠)
深い眠り
眼は動かない
脳も体の自律神経もぐっすり休んでいる
眠りはじめに多い

明け方のレム睡眠で起きる準備が不足します。 明け方のレムが不十分起きる準備が出来ません!

NREM-REM cycle

ヒトは、ノンレム⇄レム睡眠を1時間半で繰り返しています。 どちらの睡眠も大事です。

人間は 昼動いて 夜疲れたら寝る動物です
十分に寝て心身が回復し 活動します
命のリズムが崩れると 心と体も弱ります

睡眠不足による症状

- ・ 朝 学校に行きたくない
- ・ 朝 だるい、疲れる
- ・ 朝ごはん 食べれない
- ・ 便秘(朝うんちが出ない)
- ・ 気持ちがイライラする、キレやすい
- ・ 集中して勉強ができない
- ・ 怪我をしやすい
- ・ うつっぽい(気分が落ち込む)
- ・ 体温異常
- ・ 風邪ひきやすい、免疫の異常

セロトニン=幸せホルモン

【セロトニンの効果】

- ◎メラトニンの原料になる (↑眠りを誘うホルモン)
- ◎気持ちを安定させる
- ◎ストレスに強くなるホルモン

睡眠が足りないとセロトニン が減る

セロトニンが足りなくなると

- うつ状態
- 発達の遅れ
- 睡眠障害
- キレる! 暴れる!

おーっして泣く
表情が硬い
午前中に集中できない

「何でもないのでイライラする」

	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
午後9時～午後10時	9.3	19.7	29.2	41.8
午後10時～午後11時	8.4	20.1	33.9	37.6
午後11時～午前0時	10.1	25.4	32.7	31.8
午前0時～午前1時	16.3	25.5	30.1	28.1
午前1時～	23.2	26.3	28.9	23.5

就床が遅いと、イライラを感じる子どもの割合が高い

平成26年度文部科学省委託調査「家庭教育の総合的推進に関する調査研究
睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」
東京医科大学 TOKYO MEDICAL UNIVERSITY

学童児の生活習慣と訴え

【小、中学生】

「眠い」「横になりたい」と訴える子が50%以上特に、「眠い」と訴える児童は

1. 「イライラする」
2. 「大声を出して暴れたい」と訴える。

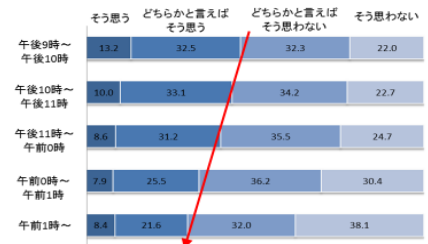


【高校生】

昼間～夕方に居眠りする頻度が多い高校生ほど

1. 夜の深睡眠が少ない。
2. 「うつ状態」「イライラする」という訴える

就寝時刻と自己肯定感

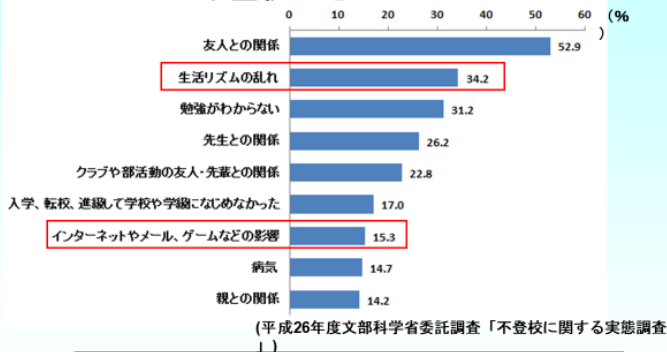


就床が遅いと「自分のことが好き」と答える割合が低い

平成26年度文部科学省委託調査「家庭教育の総合的推進に関する調査研究 睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」

東京医科大学
TOKYO MEDICAL UNIVERSITY

不登校のきっかけ



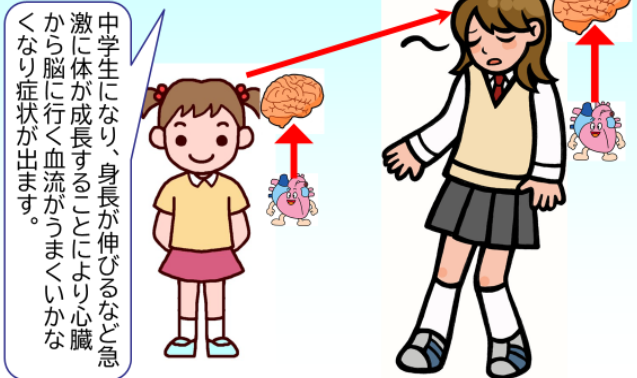
不登校のきっかけの2位が生活リズムの乱れ
PC、スマホ、ゲームの影響も大きい

東京医科大学
TOKYO MEDICAL UNIVERSITY

17

中学生に多い「起立性調節障害」とは？

症状：たちくらみ、朝起きにくい、めまい
→不登校の原因になりやすい



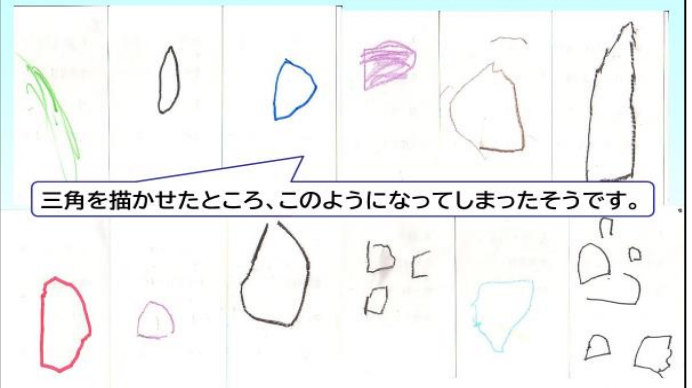
夜起きている赤ちゃん (夜行性ベビー) は 発達が遅れます！

私たちだけでなく、赤ちゃんも夜行性になっているそうです。

- ・1歳でゆびさしができません
- ・赤ちゃん語(喃語)が少ないです

聖徳大学保育科 鈴木 みゆき

夜型生活の5歳児が描きました



世界保健機関 (WHO) は、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を「依存症」として国際疾病分類に承認した。

薬物依存・アルコール依存等と同じ扱いに。



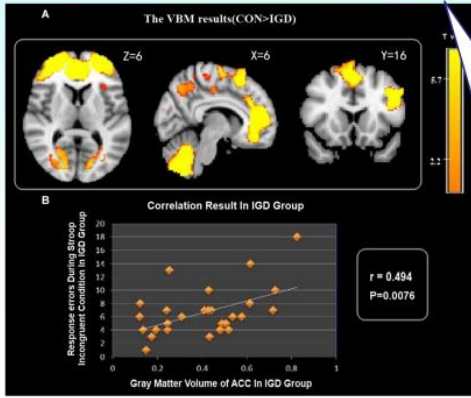
Video game disorder
ゲーム中毒 英国 13.8%

うつ病
注意力、集中力の低下
不登校に関連！

1日 2時間以上は禁止を！

世界でどんどんゲーム中毒の報告が・・ (-.-)

28名ゲーム中毒大学生 前頭葉の脳の容量の低下!



ゲーム依存になり、前頭葉が減少すると、物忘れが増え、考えることができなくなったり、キレたり感情的になつたり、やる気の低下につながる。これが、脳の研究でもはっきりと証明されているということです。

ネット・ゲーム依存と睡眠の関係

平成28～29年 鹿児島県内の小・中・高校生8680名
(小学生4062名, 中学生2896名, 高校生1722名) の調査結果

	ネット依存	寝つきが悪い	朝がだるい	昼間眠い	怖い夢をよくみる
小学生	あり	57**	59**	35*	21**
	なし	38	27	12	10
中学生	あり	50**	68**	63*	12**
	なし	27	42	29	3
高校生	あり	30	70	78**	10
	なし	22	49	55	5

ネット依存がある場合、ない人と比べると、「寝つきが悪い」、「朝がだるい」、「昼間眠い」、「怖い夢をよく見る」、人の割合が多いことがわかります。特に中学生と高校生では、「朝がだるい」「昼間眠い」と答えた人が約70%もいるそうです。

～今後の生活で気を付けたいこと～

★睡眠時間は8時間以上を目指そう

レム睡眠の回数を減らさないようにして、記憶の固定をするよ

★早く寝てホルモンのシャワーをあびよう

成長ホルモン・眠りのホルモン(メラトニン)・幸せホルモン(セロトニン)

★朝日で目覚めて、心と体のスイッチON

★日中動いて、自然と疲れて早く寝よう

★平日も休日も同じリズムで過ごそう

★ネットやゲームは2時間以内にしよう

★11時には寝るように意識しよう

どれか一つでも始めてみませんか?

みんなが悩んでいることを質問!

ほぼ毎日塾があって、帰りが10時過ぎです。早く寝ようと思っても睡眠時間がとれないので、せめて、睡眠の質をよくする方法はありますか?



確かに、中学生の皆さんは、塾などの習い事で寝る時間が遅くなると思います。短時間で質を良くしたいと思うのでしょうけれど、とにかく「質より時間」です。できる限り睡眠時間をとれるように意識してください。

【参加して下さった保護者方の感想】

*子どもの成長にとって睡眠が重要であることはわかってはいましたが、実際の生活では理想通りには、なかなかいきません。今の中学生はとても忙しくて、自分が中学生の頃とは比較になりません。スマホなどの便利なツールも今は無くてはならないものになっておりますので、難しいことではありますが、できる限りのことはしていきたいと思えます。子どもも睡眠が重要なことはしっかり認識はして、気持ちはあるのですが…。親子共々ががんばって生活リズムを整えるようにしていこうという気持ちを新たにできました。こういうお話はとてもためになりありがたいです。

*睡眠が自身の体調や性格にも影響しているということがよくわかりました。思春期のとても大切な時間なので、改めて生活習慣を見直してみようと思えました。星野先生のお話が親しみやすく面白く、とても良かったです。保健委員の生徒の皆さんも活発に意見を出して立派に思いました。ありがとうございました。

*睡眠が大事であることを改めて認識できました。発達障害の事実は衝撃でした。娘と改めて話そうと思いました。

※今年度は体育館の工事があり、会場が被服室のため、一般の保護者の方への案内ができませんでしたが、来年度は体育館で開催し、もっとたくさんの保護者の方に参加いただけるようにする予定です。テーマにしてほしい内容がありましたら学校へお知らせください!