

10月3日 睡眠セミナー報告



「睡眠で未来が変わる！」

～自分の睡眠を見直そう～



10月3日(金)に、睡眠健康指導士・睡眠プランナーの山下 大(やました だい)先生を講師にお迎えし「睡眠セミナー」を開催しました。

小見中生の実態も踏まえ、良い睡眠をとると勉強や運動などのパフォーマンスが上がることや寝つきを良くする方法など、睡眠についてたくさんのことを学ばせて頂きました。睡眠を変えていけば、自分の未来が変わっていく！生徒一人一人が明日からの睡眠を見直していく良い機会となりました。

小見中生 睡眠の実態

睡眠についてのアンケート結果

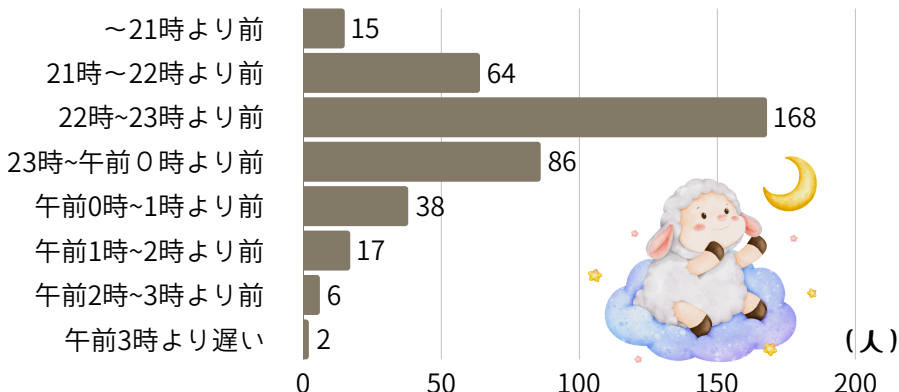
実施時期：R7.9月 実施人数：396名

平日、深夜0時以降にいつも就寝している人が、なんと15.9% (63人)もいました。

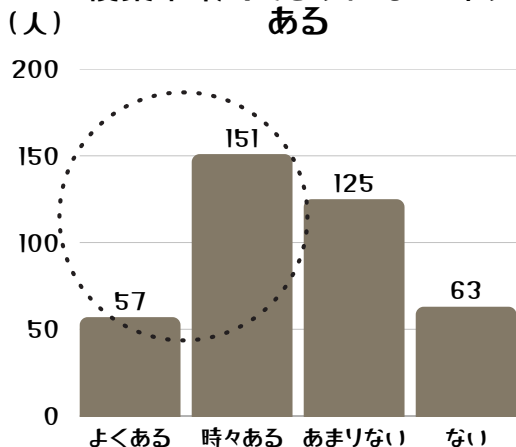
中学生の時期は8～10時間睡眠が必要と言われているので、これでは授業中眠くなってしまう。



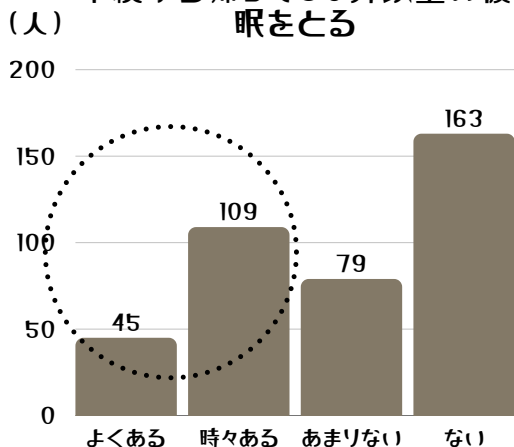
就寝時間



授業中眠くてしかたない時がある



学校から帰って30分以上の仮眠をとる



授業中眠くなってしまう人が52.5%と生徒の半数以上もいました。この人たちは睡眠が足りていない状態です。

30分以上の仮眠をとる人は38.9%でした。20分以上の仮眠は睡眠に大きな影響を与えてしまうので、控えましょう！



自分に必要な睡眠時間を確保しよう！

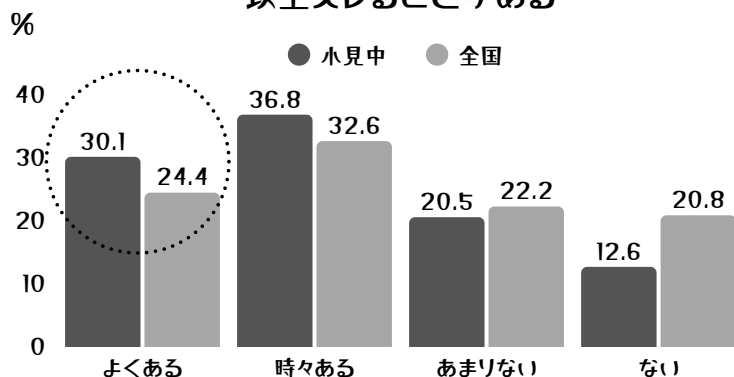
～睡眠が足りていると～

- ・毎日スッキリ起きることができる♪
- ・起きた時から元気が満ち溢れてくる♪
- ・日中、眠くならないで集中力がある♪



睡眠で
未来が変わる！

学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ズレることがある



休日に夜ふかし、朝寝坊して、睡眠時間に2時間以上のズレがある場合は「社会的時差ボケ」になってしまい、心身に大きな影響を与えます。小見中学生は全国と比較してズレている人が多くなっているので要注意です！

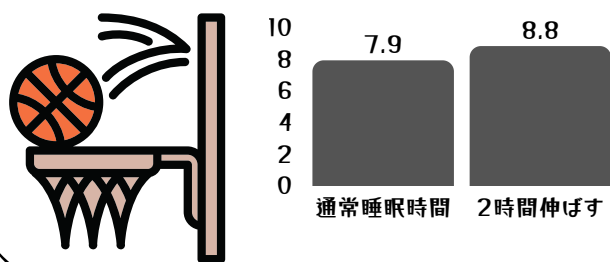
社会的時差ボケになると

- 眠れなくなる
- 心の病気になる
- 風邪をひきやすい
- すぐに落ち込む

通常の睡眠時間より、2時間のばして運動や学力との関係を調査した研究で、たくさん寝た方が、「テストの点数」や「フリースローの本数」「80メートル走のタイム」等で記録や点数が伸びたという結果が出ています。

運動と睡眠の関係

(2時間睡眠時間を延ばした結果)
＜フリースロー＞ 10本中



成功する数が増えた

良い睡眠の効果

- ☆パフォーマンスが上がる！
- ☆勉強の効率が良くなる！

睡眠不足の悪影響

- ★ミスが多くなる
- ★覚えにくく、忘れやすくなる

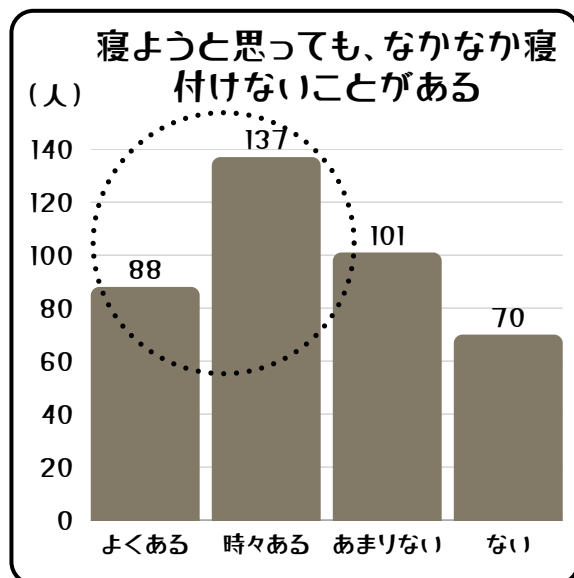
○伊沢拓司さん（クイズ王 東大卒）

「睡眠は勉強のうち！」規則正しい生活と睡眠が学力向上にとっても大切と言っている。

○大谷翔平さん（メジャーリーグで大活躍）

「1日最低10時間睡眠」いつも10～12時間睡眠をとっている。彼は練習や試合と同じように睡眠をパフォーマンス向上のためのトレーニングだと捉えている。





寝つきを良くする方法！

① お風呂に入る

寝る90分～30分前に
40℃のお湯に10分くらいつかる

② 色々なストレッチをする

③ 一度布団から出て

<暗めの照明の下でリラックス>

- ・落ち着いた音楽を聴く
- ・雑誌などを気軽に読む
- ・ストレッチ

眠気が起きたら布団に入る！



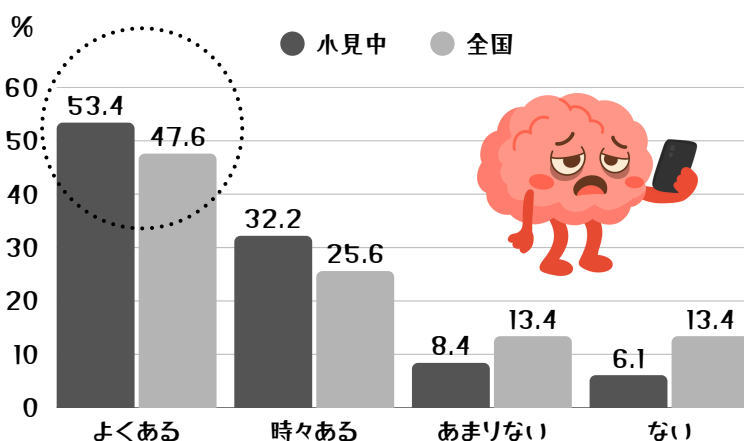
明るすぎる光やフルーライトを寝る前に浴びると？

- ① 脳が昼と間違えて眠気を吹き飛ばしてしまう・・・。
- ② 脳がもっとやりたいと興奮し眠気を吹き飛ばしてしまう・・・。



メディア機器を使うのは寝る1時間前までにしよう！

あなたは寝る直前までテレビ・スマホ・パソコンのいずれかを使うことがありますか？



睡眠効果を受けるための眠り方【まどめ】

- ① 自分に最適な睡眠時間を見つけよう
8～9時間を参考にする
- ② 体内時計を意識しよう（睡眠のズレをなくす）
人間は昼行性の動物。社会的時差ボケに注意する。
- ③ 寝つきを良くする方法
リラックスする、寝付かなかった場合の工夫を持っておく
- ④ デジタル機器と睡眠
デジタル機器を使うのは寝る1時間前までにする。



♪眠くなったらワーパー体操！ ♪風邪は20分程度、15時以降はダメ！

♪寝る90～30分前に40℃のお湯に10分くらいつかる！

♪平日も休日でもできるだけ体内時計のリズムを崩さず生活する！

♪寝ると風邪をひきにくい

♪適切な睡眠をとれているサインは毎日スッキリ目覚めが良くて、風にも眠くならないこと！

♪睡眠はただの休息ではなくパフォーマンスを上げるチャンス！

♪睡眠が多いと脳の前頭葉の働きが良くなって、記憶をつかさどる「海馬」が大きくなり記憶力がアップ！勉強もできるようになる！



生徒の感想

1の1 石丸 禮治

僕はたまに眠れない時があります。でも今日のお話を聞いて、睡眠時間が多いと前頭葉の働きが良くなったり、海馬が大きくなることがわかりました。睡眠時間を増やすと運動能力も上がってメリットがたくさんあることがわかりました。

2の4 細野 友愛

スマホやテレビなどは、寝る1時間前までとルールを守ろうと思いました！自分の睡眠を見直す機会となっていて嬉しかったです。心の病気やかぜ、ストレスなどを減らすために教えてくださったことを実践していきます。謎解きや質問がたくさんあって楽しみながら知ることができました。ありがとうございました。

3の1 嶋田 樹希

中学生になってからスマホを使う時間が増えて、眠れなくて学校で寝ることが多かったので、グーパー体操をしたり、寝る前にストレッチをしてリラックスしてから寝て、勉強を頑張れるようにしたいです。睡眠は皆することなので家族に教えてあげて、家族に今よりも元気に過ごしてもらいます。

1の2 鈴木 詩乃

睡眠はそれほど重要なものだとはあまり思っていませんでしたが、講演を聞いて睡眠がすごく大切なことがわかりました。特に睡眠時間が長いほど風邪をひきにくいし、記憶力が高まり成功が増えるということを知り、私の睡眠をもう一度見直していきたいなと思いました。また、私はお風呂に入っている時間から寝る時間までが空きすぎてしまっているのが気をつけていきたいなと思いました。

2の1 門脇 新

睡眠不足になるほど悪いことがいっぱいある。例えばプレーでのミスや授業での集中力、眠気などが起きてしまうことを深く知った。2時間以上睡眠時間が遅れると社会的時差ボケになってしまうのだと考えさせられた。



3の2 小澤 玲七

私は今まで正しい睡眠時間が分からず困っていたけれど今日聞いた①毎日スッキリ起きられる②日中眠くならない③起きた時から元気の3つの項目すべてをクリアすることができる睡眠時間を探してみて、2月中旬に控えている高校公立入試に向けてたくさん寝て成績をあげられるように頑張ってみようと思いました。普段寝る直前までスマホを使ってしまっているのもまず突然1時間前には厳しいので40分前にはスマホを使わないようにしたいと思います。

3の4 清水 心晴

睡眠時間が長いほど風邪をひきにくい、やる気アップ、集中力アップ、技能アップ、学力アップなど良いことばかりだとわかりました。また、東大生は規則正しい生活、睡眠をととても大切にしていたこともわかりました。私は今受験生なので睡眠時間は絶対に削らないで、睡眠を大切にしていきたいです。また、寝る前にスマホを1時間くらい使ってしまうので、今日から少しずつスマホを使う時間を減らしていこうと思いました。

