

元 気 に な る ね

令和7年9月26日発行 No.4 松山市立小野中学校保健室



堀内 史枝先生



講演内容

去る9月19日（金）、愛媛大学医学部附属病院 子どものころセンター 堀内史枝先生をお招きし、「中高生の眠りについて考えよう」と題して、1時間の講演（テレビ放送）をしていただきました。

思春期における「睡眠」の重要性について、科学的な根拠を交えながら、分かりやすくご説明いただきました。特に、睡眠不足が集中力や感情のコントロールに影響を及ぼすこと、また、スマートフォンの使用が睡眠の質に関係していることなど、生徒たちにとって身近な話題を通して、自分の生活を見直すきっかけとなりました。

睡眠のメカニズム

恒常性の維持機構・体内時計機構・覚醒維持機構
睡眠は勝手にやってくるわけでない、夜を作るイメージで。。

日本人の睡眠

日本人の睡眠時間は世界ランキング最下位、睡眠不足が常態化しているかも？！

睡眠と学習

睡眠が長ければ長い方がいいわけではない！
しっかり睡眠をとることで、記憶力が高まる！

睡眠の病気について

睡眠の質・量・規則を考える。眠れないだけでなく、寝すぎる病気もある。慢性的に睡眠不足になると、不足していることが分らなくなる。自分の睡眠を知ることが大事！
先の話だけど、実家を離れた時、特に自分の睡眠を考えて！



あなたのベストな睡眠時間は

時間です。



何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

睡眠が成績や健康に影響することを知り、7時間睡眠を目指す
と決意した。(1組男子)

睡眠の質を高めるための意識を持ちたい。寝だめの改善も目指す。
(2組女子)

日本の睡眠時間の短さに驚いた。
仮眠の取り方などを意識したい。
(2組女子)

睡眠時間の長短の問題や、睡眠に関する病気について学び、理解を深めたい。(1組女子)

生徒の感想

家族の睡眠にも関心を持ち、適切な睡眠時間を調べたいと思った(2組女子)

睡眠と記憶の関係に納得し、起床時間の差をなくすよう心がけたい。(1組男子)

勉強後の睡眠の効果や睡眠時間の見直しの必要性を感じた。自分に合ったスタイルを見つめたい。(3組男子)

睡眠の重要性を知り、自分の生活リズムを見直そうと思った。日本の睡眠時間が最下位で驚いた。(3組女子)

ノンレム・レム睡眠の違いや、睡眠のメリットを知った。生活に活用したい。(3組男子)

睡眠時間の見直しと、生活への悪影響を防ぐための工夫をしたい。(4組男子)

昼寝の時間や平日・休日の差を見直し、8時間睡眠を目指したい。(4組女子)

よりよい睡眠の方法を学び、受験に向けて生活を改善したい。(4組男子)



「ぐっすり睡眠ワイズ」に挑戦しよう!

みなさんは毎日しっかり眠れていますか?
睡眠は心と体の健康を守るためにとても大切です。

今月の保健だよりでは、「睡眠改善のための具体策」を楽しく学べるクイズを用意しました。

下のQRコードを読み取ると、かわいらしいクイズに挑戦できます。

正解すると華やかな演出が出て、楽しく睡眠の知識を身につけられますよ!★

👉 クイズでわかること

- 中高生に必要な睡眠時間
- 平日と休日のリズムの整え方
- 寝る前に気をつけたい習慣
- 昼寝や朝の光の工夫
- 自分に合った睡眠時間の見つけ方

🌸 「眠れない」「朝起きられない」などの悩みがある人も、まずは生活習慣を見直すことが大切です。

クイズを通して、自分の睡眠を振り返ってみましょう。

★ QRコードからアクセスして、家族や友達と一緒に挑戦してみてくださいね!

★ クイズに正解したら、画面をスクロールして、次の問題に進んでください。



オススメ!