

# 浅羽学園保健だより

令和4年1月  
浅羽学園養護教諭部

浅羽学園共通目標 「健康に過ごすために早く寝ます。」

浅羽学園では睡眠を意識し生活リズムを整えることで、心と体の安定を図り、健康な毎日を過ごしてほしいと考え、「早く寝る」ことを学園共通の目標にして取り組んでいます。



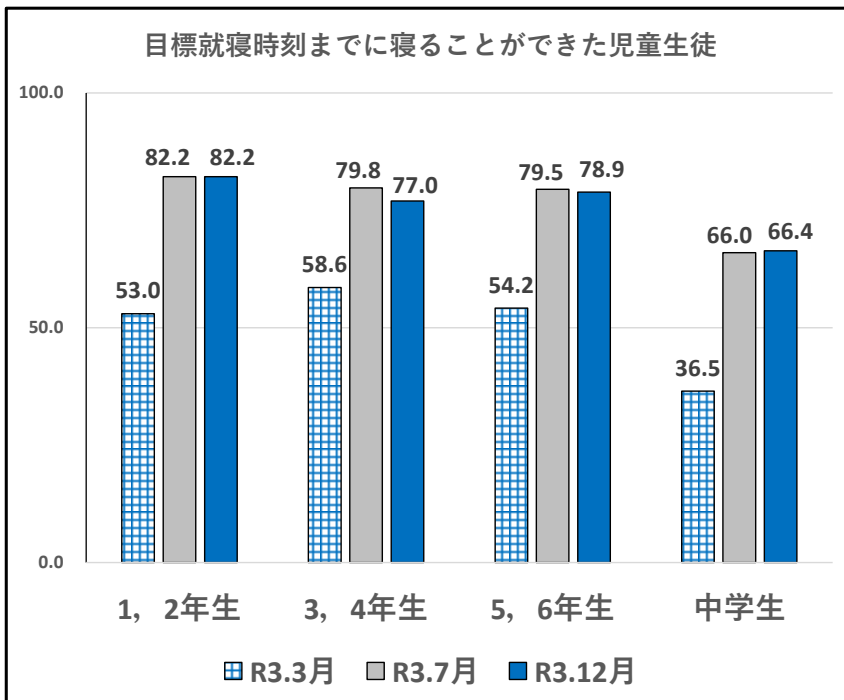
## 【 学年ごとの目標就寝時刻 】

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 2年生…午後9時までに  | 3. 4年生…午後9時30分までに |
| 5. 6年生…午後10時までに | 中学生 …午後11時までに     |

## 【「目標時刻までに寝ているか」自己評価の結果】

### ★「目標時刻までに寝ているか」

毎月健康の日に「目標時刻までに寝ることができているか」の自己評価をしています。



昨年度3月と比較すると、どの年代も目標就寝時刻までに寝ることができている児童生徒の割合が増え、それを維持できていることから意識の高まりと早寝が定着しつつあることがわかりました。その一方で、目標就寝時刻に眠れない理由の聞き取りや、調査をしたところメディアの使用時間と関連しており、メディアと上手に付き合う指導の必要性を感じています。御家庭においてもお子様と時間の使い方について話し合う機会を作っていただくとありがたいです。お子様の心身の健康づくりのためにどうぞ御協力をお願いいたします。

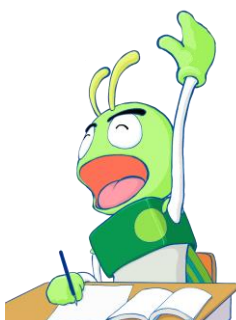
6時間以下の睡眠だと、  
徹夜明けと同じくらいの  
脳の状態になる。



6時間睡眠を…  
10日間続けると、1日徹夜  
14日間続けると、2日徹夜  
しているのと同じくらいの  
記憶力、集中力、判断力、  
理解力になる。

+ それに加えて…

睡眠不足になると緊張しやすく、実力を発揮できない状態になることもある



睡眠を大切にすると、気持ちが安定します。

その結果、勉強、スポーツ、音楽、芸術など実力をさらに発  
揮、習得することができたり、人付き合いが良好になったり  
することもあります。毎日の睡眠を大切にしてください。

## 質の良い睡眠はとれていますか？

自己チェック  
してみましょう！

問1	朝の目覚めはどうですか？	①気持ちいい	②普通	③悪い
問2	布団にはいってから寝るまでの時間 はどのくらいですか？	①10分以下	②10～30分	③30分以上
問3	夜中に何回目覚めますか？	①0回	②1～2回	③3回以上
問4	日中の眠気はありますか？	①全くない	② ない	③ ある

上の表は睡眠の質を調べるものです。

①が多い人ほど睡眠の質が良く、③が1つでも入っていると質  
が悪くなります。②は問題なしです。

今回③に該当する項目があった方は、一度生活習慣を見直して、  
睡眠の質と量を高める工夫をされることをお勧めします。

