



# 睡眠について学ぼう



美濃市立昭和中学校

【講演会型】

昭和中学校では全校生徒と保護者を対象にして、睡眠について考える家庭教育学級を企画されました。会では講師の先生から睡眠の役割や質のよい睡眠についてのお話を聞き、睡眠について改めて考えることができました。その様子を紹介します。

## 【テーマ】

睡眠を学んで 元気な体と心をつくろう!

講師: 日本睡眠教育機構 上級 睡眠健康指導士 丹羽 てる美 氏



## 【主催者の願い】

昭和中学校では毎年「生き方講演会」と題し、講師を招いてその人の生き方に触れ、自分を見つめなおしたり自分の将来について考えたりする機会をもっている。

近年は子どもたちの生活リズムが乱れがちであるという実態を受け、今年度は子どもたちに直接かわりのある「睡眠」という内容についての講演を聞き、自分たちの生活について親子で考えてもらう機会とした。

## 【講演の内容】

○昼間に頭と体をよく動かすことが、よい眠りの秘訣。

○睡眠の役割は、「体の休息・成長」「脳を創り、育てる」「脳の修復、回復をする」こと。

○眠りの構造と役割について

- ・人は睡眠中、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返す。
- ・寝ている間に成長ホルモンが分泌される。

○生き物はリズム（体内時計）をもっている。

○眠ると記憶が定着する。眠りの中で、人はいらぬ情報を処理し必要な情報を整理している。

○十分な睡眠をとると、運動のパフォーマンスは上がる。



○質の良い睡眠のために・・・。

- ・体内時計をリセット！

(体内時計は24時間より、少し長い。カラダのリズムを24時間に合わせましょう。)

☆朝、太陽の光をしっかりと浴びて脳にある体内リズムの時計をリセット！

☆朝食で腹時計をリセット！

\*朝の、太陽の光とバランスの良い食事(たんぱく質も取り入れて)で

→元気に活動できるホルモン、セロトニン→夜になると眠りのホルモン、メラトニン

- ・夜のキーワードは「光」。睡眠に大切なホルモンであるメラトニンは、蛍光灯などの白い光やスマホ、パソコンなどのブルーライトが苦手。また、これらの光は脳が興奮して目を覚ましてしまう。寝る1時間前はスマホやタブレットを見たりゲームをしたりしない。

○睡眠の豆知識

- ・同じ時刻に毎日起床。休日の朝寝坊は2時間以内に。
- ・昼食後・眠い時に やってみよう、お昼寝体験！(コツ:15時まで/小学生なら7分程度、中学生なら10分程度が目安/タイマーをかけて/横にならずに机に伏せたりなど。)
- ・睡眠により頭がすっきりした朝から午後1時頃までは勉強がはかどる。
- ・寝る前は脳と身体をリラックス。悩み事があったら紙に書いて一旦忘れるのがお薦め。(脳が疲れているため良いアイデアが浮かびにくい。また興奮してますます眠れなくなってしまう。)

#### 【講演会の様子】



様々なデータをもとに、良い睡眠のための具体的なコツについてお話を聞き、参加した生徒たちからは様々な感想が出されました。

参加者にとって、自分たちの体と心について考える貴重なひとときとなりました。

#### 【取材を終えて・・・】



終始、笑顔と優しい語り口調で進んだお話でした。会の終わりには何人かの生徒から感想が発表され、充実した会であることがわかりました。

昭和中学校では今年度も、市のPTAで取り組まれた「笑がおプロジェクト」(家庭でのゲーム機、スマートフォン、携帯電話などの使い方の約束(ルール)づくり)を受けて、夏休みにメディアコントロールに取り組まれたそうです。今回の講話も、生活リズムだけでなく、スマホやゲームなどとの付き合い方についても考えさせられるものとなりました。

# 「家庭教育支援市町村連携会議」開催！

10月4日、地区の「家庭教育支援市町村連携会議」が開催されました。これは、各市の担当者が家庭教育支援に係る先進事例について学んだり、それぞれの市の現状や課題を交流したりして、家庭教育支援の一層の充実に向けた対策の検討に資するため、開催されているものです。

これまでは各市家庭教育担当課のみの出席でしたが、今回から園の担当課にも出席いただき、それぞれの部署で行っていることを交流しました。

今後も課を越えた連携を図ることで、乳幼児期から園、小中学校までの切れ目のない支援を続けていきたいと願っています。



## 冬休みや新年のめあてづくりに合わせて 「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を

早いもので、もう11月。親子がともに過ごす時間が増える冬休みも近づいています。家族の絆を深めるために、まだ約束運動に取り組まれていない園や学校は、冬休みに「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を取り入れてみましょう。

### ① 約束を決めます

家族みんなが気持ちよく生活できる約束を話し合ってください。

大きな約束を家族で1つ決め、それぞれ個人の約束を決めてもいいですね。



### ② 実践を記録します。

一言声をかけ合えるといいですね。

- 「がんばってるね。」「気持ちがいいね。」「よかったね。」「うれしいな。」「ありがとう。」
- × 「もっと、がんばろう。」「明日は守ろうね。」



### ③ 親子でメッセージを交換します

約束に取り組んで、よかったこと、できるようになったことを見つけて、伝え合ってください。

「話そう！語ろう！わが家の約束」実践カード

※ 紙  
5頁

「家庭教育を実施する日」は 毎月第3日曜日と「8」のつく日です。

わが家の約束を決めよう。

わが家の約束宣言

| 月日   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 曜日   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 取り組み |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

〇家族でメッセージを交換しましょう。

子どもから 家族へのメッセージ

家族から 子どもへのメッセージ

★ 学校での出来事も、家族に話してみよう。

【下のQRコードからダウンロード】



幼保低学年用



高学年・中学校用

冬休み前に、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動の実践カードが入ったチラシが全中学校の全保護者に配付されます。ぜひ、ご利用ください。