



## 学校のめあて

心豊かで  
たくましく  
いつも進んで学ぶ子

## 学校保健委員会の発表から

毎日、何時頃寝ますか？

|          |        |
|----------|--------|
| 8時より前    | 4. 4%  |
| 8～9時の間   | 14. 6% |
| 9～10時の間  | 39. 0% |
| 10～11時の間 | 28. 5% |
| 11～12時の間 | 9. 8%  |
| 12時よりおそい | 3. 7%  |

6月の初旬に5・6年生対象に生活に関するアンケートを行いました。内容は睡眠とメディア機器の使用に関するものでした。今回の学校通信では、いくつかのアンケート結果から見られる課題について触れたいと思います。

まず、高学年の児童の半数以上が10時までに就寝しています。一方で、4割以上の児童が10時以降に就寝していて、11時以降の児童も1割以上います。

起床の時刻は、6時30分から7時頃に起床する児童の割合が一番多く、8割以上が7時までに起床していることが分かります。7時以降に起床する児童は、8時15分までの登校時刻に間に合うのだろうかと思います。

そして一番気になるのが、先の就寝、起床の時刻で生活している子どもたちの半数近くが朝、すっきり起きられていないと回答していることです。このことから睡眠時間について考えていく必要があります。

では、小学生の子どもたちは、大体、何時間ぐらい睡眠時間を確保するのがよいかですが、小学生は9時間～12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。さすがに12時間睡眠をとることは難しいと思いますが、最低9時間は確保したいと思います。9時間の睡眠をとるとしたら、午後9時30分に寝て午前6時30分に起きるとちょうど9時間になります。この例をもとにして、各家庭で子どもたちの睡眠時間を確認してみてください。11時以降に寝ている場合は、9時間の確保は難しいと思います。



毎日、何時頃起きますか？

|            |        |
|------------|--------|
| 6時前        | 12. 2% |
| 6～6時30分ごろ  | 31. 7% |
| 6時30分～7時ごろ | 40. 7% |
| 7～7時30分ごろ  | 11. 4% |
| 7時30分～8時ごろ | 2. 9%  |
| 8時よりおそい    | 1. 1%  |

朝、すっきり起きられますか？

|     |        |
|-----|--------|
| はい  | 50. 4% |
| いいえ | 49. 6% |

平日にメディア機器を使う時間はどのくらいですか？

|           |        |
|-----------|--------|
| 30分未満     | 13. 0% |
| 30分～1時間   | 19. 5% |
| 1時間～2時間未満 | 20. 3% |
| 2時間～3時間未満 | 18. 7% |
| 3時間～4時間未満 | 10. 6% |
| 4時間以上     | 17. 9% |

## 十分な睡眠の必要性

大リーガーの大谷翔平選手が睡眠を大切にしていることはよく知られています。睡眠を十分にとることで、身体が本来持っている能力を十分に発揮させることができます。反対に睡眠が不足すると、情緒も安定せず、落ち着きがなくなり、子どもの忍耐力や寛容さが不足するとも言われます。このことから子どもたちが学校生活を充実させる意味で睡眠が大切であると言えます。

また、睡眠は体の成長と密接な関係があります。眠りには、ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）があり、寝ている間に交互に現れます。そして、子どもの体の成長に大きく関わっている成長ホルモンの分泌が、このノンレム睡眠の時に起こることが分かっています。さらに、睡眠中に成長ホルモンが多く分泌されるのは、就寝してから1～3時間の間であることから、一般的な生活リズムを仮定すると、午後10時から午前2時までの時間帯が睡眠のゴールデンタイムと言われています。このようなことから午後9時くらいには就寝することが望ましいと思います。昔から「寝る子は育つ」と言われますが、科学的に正しいことが言えると思います。



## メディア機器の使い方について

今回のアンケート結果で気をつけたい点がメディア機器の使用時間についてです。このメディア機器には、スマートフォン、パソコン、タブレット等が含まれますが、使用目的がゲームや動画の視聴がともに77.2%で一番になっています。その次は、調べ物が56.9%、音楽が48.0%、LINE・メールが43.9%と続いています。このような結果からゲームや動画の視聴で長時間メディア機器を使用していることが考えられます。特にメディア機器を3時間以上使用している児童が3割近くおり、2時間以上使用している割合をあわせると47.2%になります。そして、特に気をつけたいのが長時間にわたってゲームをやり続けるということです。ゲームで遊んでいると脳内で「ドーパミン」という物質が出ることで、達成感や幸福感を感じ、もっと遊びたくなります。この「ドーパミン」が出続けると達成感などが感じにくくなり、この達成感を求め、ゲームがやめられなくなります。このゲームをやめられない症状をゲーム依存症と呼び、2018年6月にWHO（世界保健機関）が病気として認定しました。ゲーム依存症になると以下のような健康被害が出ます。



### ① 視力低下・肺活量の減少

長時間、画面を見続けることで視力が低下する。また、運動量が減ることから、肺活量の減少も見られる。

### ② 不眠・睡眠障害

ゲーム依存症になると、ゲームに関連する情報を脳が認識した時に興奮しやすくなり、なかなか寝付けず不眠や睡眠障害になりやすい。

### ③ イライラ感・衝動性

イライラしやすくなったり、衝動的になりやすかったりする。特にゲームをやらないと禁断症状が生じ、「ゲームしたいのにできない」ことに苛立ち、衝動的な行動をとる場合もある。

### ④ その他

昼夜が逆転し、朝起きることができない。また、集中力や注意力が低下することで、学力も低下する。

※各ご家庭で、子どもたちのゲームの使用について確認をしてみてください。