

# ほけんだより えがお

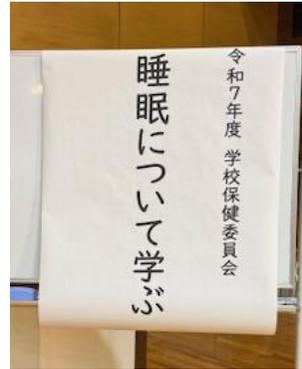


天王寺川中学校 保健室  
2026年2月12日 No.18

## 第2回学校保健委員会を開催しました

1月29日(木)に第2回学校保健委員会を開催しました。今までとは違い、今年度は1・2年生の保体委員と保体総務も出席しました。「睡眠について学ぶ」と題してグループに分かれ、学校医の先生方やPTAの方々、先生たちと各テーマについてディスカッションを行いました。

また、学校医の先生方からは睡眠について、専門的な指導助言をしていただきました。出席してくださったみなさん、ありがとうございました!!



### ディスカッションテーマ

- ①睡眠時間と学業成績の関係
- ②スマホやゲームが睡眠に与える影響1
- ③スマホやゲームが睡眠に与える影響2
- ④睡眠の質を上げる方法
- ⑤睡眠不足が体や心に与える影響
- ⑥朝型 VS 夜型 どちらがいい?



みなさんは何か気になるテーマはありますか？  
時間があるときに、ぜひ一度調べてみてください。  
何か新しい発見があるかも!?

## 睡眠宣言

ただいま準備中...

今回の学校保健委員会は、天王寺川中学校の睡眠宣言を決めることを目標に取り組んできました。保体委員さんが自分で調べたりディスカッションしたりした中で、印象に残ったことなどをもとに現在案を考えてくれています。それぞれのグループから1つずつ提案し、みなさんにアンケートをとる予定なので、楽しみにしててください。結果は3月の生徒総会で保体総務の福永さんから発表します!

1・2年生の保体委員さんがそれぞれ調べてくれたこと、話し合ったことを少し紹介します♪

### 睡眠時間と学業成績の関係

睡眠時間と学力は密接に関係していて、十分に質の良い睡眠をとることで集中力や記憶力の向上に繋がる。しかし、長く寝たら良いというわけではなく、自分に合った睡眠時間を見つけることが大切である。

一般的にいわれている理想の睡眠時間は、8時間以上9時間未満。

### スマホやゲームが睡眠に与える影響①

ゲームやスマホを遅くまでやると、疲れが溜まって体調が悪くなったり、集中力が低下したりする。改善策として、「寝る前の使用はやめる」「使用時間をスクリーンタイム機能や専用アプリで可視化・制限する」などが考えられる。



### スマホやゲームが睡眠に与える影響②

スマホの画面から放たれるブルーライトは、メラトニンの分泌を抑制するため、脳が昼間だと錯覚して入眠スイッチが入りにくくなる。

寝る2時間前にスマホ断ちをすると、朝スッキリ目覚める・集中力アップ・ストレス軽減など良いことしかない!!



### 睡眠不足が体や心に与える影響

体に与える影響としては主に免疫力の低下による感染症のリスク増加、生活習慣病のリスク上昇が考えられる。

心に与える影響として、感情のコントロール機能の低下を引き起こし、イライラ、不安、ストレス耐性を低下させることがあげられる。



### 睡眠の質を上げる方法

朝日を浴びて体内時計をリセットし、日中は適度な運動をする。夕食は寝る3時間前までに済ませて、寝る1時間前には温かいお風呂で体温を上げてリラックスすることが効果的。

また、寝る前のスマホは光の刺激で脳が覚醒状態になるため NG。



### 朝型 VS 夜型 どちらがいい?

朝型は早起きで午前中に活動的、夜型は遅寝遅起きで午後から夜にかけて活動的になることを指す。

朝型・夜型それぞれメリット・デメリットがあり、どちらが良い・悪いはない。個人の体内時間に合った生活を心がけることが大切である。

裏面もあります。

# 学校医の先生方の指導助言



## 歯科校医

あだち歯科口腔外科 足立先生

スポーツ選手は睡眠時間が長いです。ただ単に長時間寝ているのではなく、自然と長時間眠れる体を持っています。質の良い睡眠をとるにはどうしたらいいのでしょうか？

近年、睡眠の質が悪くなっていることにより、OSAS（閉塞性睡眠時無呼吸症候群）（寝ているときに息が止まる病気）の発症が低年齢化しています。また、睡眠の質と口呼吸は密接に関係しており、歯並びにも影響があります。

ぜひ、自分のベストな睡眠を見つけてください。



## 眼科校医

まい眼科クリニック 藤原先生

寝ている間は体が回復している時間です。スマホを充電するように、人間は睡眠が充電になります。8時間よく寝るとパフォーマンスも上がるので、よく寝て体を充電し、フル充電した状態で朝を迎えましょう。

また、ディスカッションで視力が落ちるという意見がありましたが、専門医としては視力というより屈折異常。つまり近視です。近視の原因はまだわかっていませんが、睡眠時間と近視の進行の関連は証明されています。近視による世界的な経済損失は60兆円です。日本の国家予算が年間120兆円なので、近視になるのはもったいないですね。



## 学校薬剤師

谷内先生

睡眠の質を上げるお菓子やドリンクがたくさん発売されています。それらは副交感神経が上がり、リラックスさせる効果がありますが、摂りすぎはNG。日光に当たったり、お風呂に入ったりして体内時計を整えるなど、自分で意識し、睡眠の質を上げることも大切です。



## 内科校医

竹内クリニック 竹内先生

スマホから出るブルーライトは脳が昼間と勘違いをしてしまうため、寝付きが悪くなります。中学生は健全な体をつくる大切な時期であり、睡眠は必要不可欠です。また、よく寝ないと風邪を引きやすくなります。体調が悪い日はしっかり寝ることを心がけると、すぐに治ります。

睡眠は明日への投資。質の良い睡眠を心がけましょう。



## 耳鼻科校医

佐藤耳鼻咽喉科 佐藤先生

「睡眠」と「鼻・のど（咽頭）」は互いに深く関わり合っています。睡眠不足は、免疫力の低下・自律神経の乱れ・炎症が治りにくいといったトラブルが起きやすくなります。また、「鼻・のど」の調子が悪いと、睡眠の質がグンと下がってしまいます。

睡眠の質を左右する最大のポイントは「呼吸」です。寝ている間に鼻やのどが詰まっていると、脳に十分な酸素が届かず、体も脳も休みません。

耳鼻科は空気の通り道である「鼻・のど」を専門としているため、睡眠のトラブルを解決するプロです。「鼻が詰まっていて寝苦しい」など困っていることがあれば、保護者と相談して耳鼻科を受診してください。



## スクールカウンセラー

中本先生

生活習慣アンケートの結果を見ると、睡眠が足りていないと感じる人ほど、心の不安・心配・やる気の低下に繋がりがやすくなっています。日常や現実から逃げたくなったり、楽しいことを求めたりした結果、スクリーンタイムが増えるため眠れなくなります。

眠れないときの心理学的コツは①眠れなくても焦らない②考え事は紙に書いて明日考える③眠れないときは静かな行動をするなどして一度リセットすることです。また、症状が続くときは話せる人に相談をしましょう。



Thank you!!

来年度の学校医保健委員会も  
実りあるものになりますように。