

【ほけんだより号外】

# 今、中野中生の睡眠が危ない！！

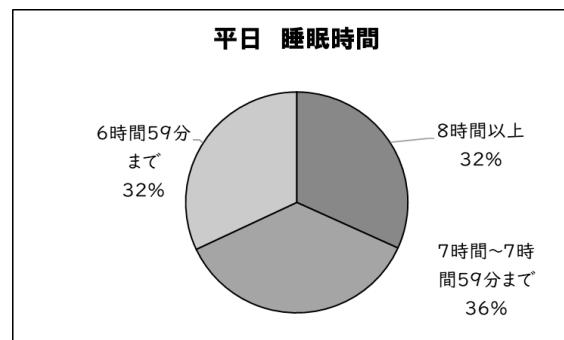
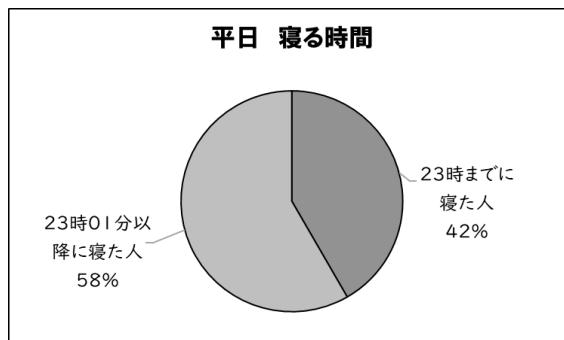
～睡眠アンケートの結果より～

6月に睡眠に関するアンケートを実施しました。

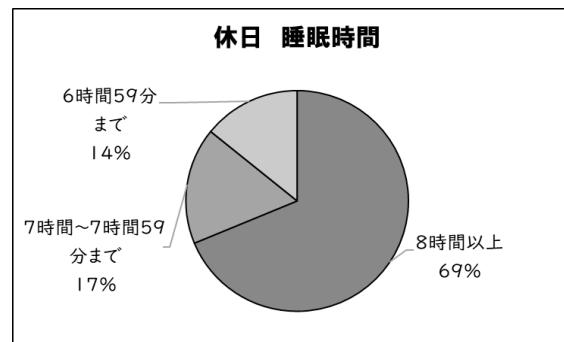
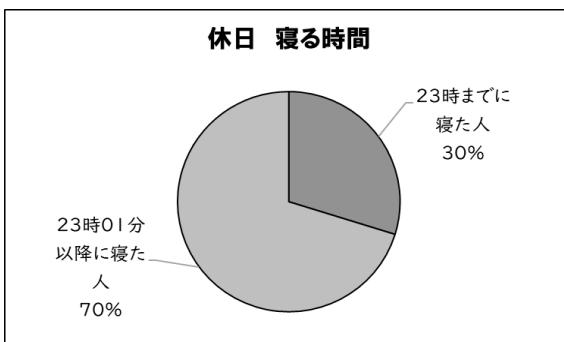
中野中学校の生徒の睡眠の実態は、いかに…

R3.7 中野中学校 保健室

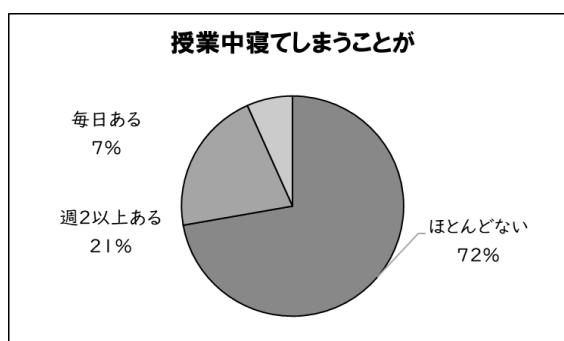
## ①睡眠時間が足りていない人が約7割！！



## ②寝る時間、起きる時間がバラバラ



## ③授業中に寝てしまう人が約3割！！



自分で眠っているつもりでも、眠りが浅かったり睡眠のリズムが崩れたりすることで、質のよい睡眠がとれていないことがあります。

自分でも気づかぬうちに、睡眠不足積もり積もって、借金のような状態になることを「睡眠負債」といいます。睡眠負債を解消せずにいると、心身へ大きなダメージを与えることになるのです。

### 心身へのダメージ



ズバリ あなたが削っているのは「睡眠時間」ではなく「命」です。

### 睡眠は「質」「量」「リズム」が大事！

#### 質

- ▶ 寝室にスマホを持ち込まない
- ▶ 眠る1時間前にはスマホやゲームをやめる
- ▶ 部屋は暗くし、室温は涼しいくらいがおすすめ
- ▶ 食事は寝る3時間前までに、お風呂は1時間前までに済ます

#### 量

- ▶ 最低でも7時間は睡眠をとる  
★中学生は8～9時間の睡眠が必要！
- ▶ 昼寝は長くても30分まで

#### リズム

- ▶ 夜7時～朝7時の間に8時間以上寝る
- ▶ 毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる
- ▶ 休みの日の朝寝坊は+1時間まで
- ▶ 朝ごはんを食べる
- ▶ 朝起きたらすぐに、太陽の光を浴びる

### 保護者のみなさまへのお願い

中学生は、スマホやゲーム機の使用時間や使い方を、自分自身で充分にコントロールすることは、まだ難しい年齢です。また、幼いころよりこのような機器に慣れている現代の子どもたちは、大人以上に多くの機能を使いこなし、他者とつながっています。

子どもたちが、生涯を通じて健康でいるため、睡眠は欠かせない要素です。機能を制限する、使用時間を決める、寝るときは寝室にもっていかないなど、ご家庭でのルールづくりをお願いいたします。

