

沼高・沼女保健委員会だより

沼高・沼女保健委員会 広報班発行(R6.3月)

★はじめに

学生の睡眠は学習力、成長、ストレス管理に直結し、健康な生活と学業の成功に不可欠です。

しかし最近、SNSやスマホなどの普及により、睡眠への悪影響が懸念されています。

そこで、今回は統合前に沼高・沼女合同で「睡眠」をテーマとして考えてみることにしました。



★アンケート結果（実施日は令和5年9月、対象は沼高と沼女の全校生徒）

☆就寝時間

	23時以前	23時台	0時台	1時台	2時以降
平均就寝時間(平日)	9.9%	29.4%	45.0%	12.9%	2.8%
平均就寝時間(休日)	8.7%	22.9%	40.8%	21.3%	6.3%

☆起

就寝時間は23時台と0時台が多く、比較的良好でした。

床時間

	4時台	5時台	6時台	7時台	8時台	9時～
起床時間(沼高・平日)	0.6%	9.7%	46.8%	41.3%	1.5%	
起床時間(沼女・平日)	1.4%	12.3%	58.1%	28.2%	0%	
起床時間(沼高・休日)	0.3%	5.2%	15.8%	25.2%	28.6%	24.9%
起床時間(沼女・休日)	0%	2.2%	9.4%	22.4%	31.4%	34.7%

起床時間は男女で差があり、休日になると遅くなる傾向がありました。

☆睡眠で困っている点

・睡眠時間の不足 ・目覚めがすっきりしない ・二度寝をしてしまう ・寝付きが悪い

★調べ学習

(1) 睡眠の主な効果

脳への効果

ストレス軽減
記憶の定着

身体への効果

肥満防止
認知症予防

脳と身体への効果

脳や身体の休養
疲労回復

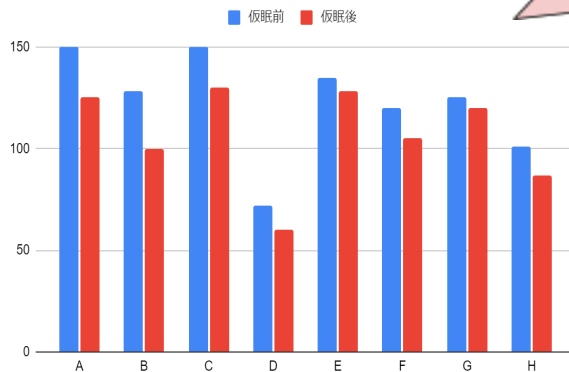
(2) 安眠の工夫・睡眠の質を上げる方法

調べた内容を元に実験をしてみました。内容については、下の実験結果の(2)をご覧ください。

★実験結果

(1) 仮眠の効果について

百ます計算所要時間（仮眠前後の比較）



仮眠の前後に「百ます計算」を行い、かかった時間と正答率を比較してみました。仮眠は、15分～30分程度とし、長時間寝ないようにしました。下のグラフの青い棒が仮眠前、赤が仮眠後の所要時間を表しています。

仮眠を取ることでよりタイムが短くなり、ミスも減った

↓
仮眠はパフォーマンスに大きく影響する

効果的な仮眠の取り方

- ・起床後から8時間後が最も効果が高い
- ・最適な仮眠時間は15～20分
- ・椅子の背もたれやクッションを利用し、ゆったりとした姿勢で眠る
- ・光をシャットアウトする
- ・うるさすぎず、静かすぎず
- ・仮眠前にカフェインを含むコーヒーや緑茶などを飲むとよい



(2) 良質な睡眠を取る工夫

調べ学習をもとに良質な睡眠を取るための工夫を試してみました。

① 寝る前にスマホを見ないようにする

- ・朝の目覚めがよく、スッキリした
- ・だるさやむくみが軽減した

② 寝る前に温かい飲み物を飲む

- ・乾燥による喉の痛みが軽減した
- ・体が温まり寝つきが良かった

③ その他の実践

- ・寝る1時間前に入浴を済ませる
- ・部屋を真っ暗にする
- ・寝るときにホットアイマスクをする
- ・睡眠用BGMを流す
- ・お香を焚く
- ・ポケモンスリープを活用する

↓
寝つきが良かった

↓
・向き不向きあり
・自分に合った香り、音などの活用が必要

★まとめ

睡眠時間や睡眠の質について困っている人が多いため、生活習慣の改善や自分に合った睡眠の仕方について考えてみましょう！