ほけんだより 9月

NO. １０
令和６年８月３０日発行
杉並区立高南中学校
保　健　室

昨年より早い始業式でしたが、すっきり充実した表情の子が多く安心しました。一方で「夏休みは塾に合わせ夜型生活だった」「イベントが多く朝はいつも朝寝坊だった」などの話も保健室でちらほら・・。夏休みが終わり、夏休みモードは早めにリセットしたいもの。リズムを立て直すためには、まずは早寝からです！！下記の眠気の重症度チェックをしてみてください。（昨年度の睡眠の講演会で配布されたものです）１１点以上だった人は睡眠不足になっている自覚を！保健室で睡眠日誌を配布しますのでまずは自分の生活リズムを把握してみましょう。眠くなってから寝る準備をするのではなく、自分に必要な睡眠時間を考え、まずは少しでも寝る時刻を早められるよう工夫をしてみましょう。

睡眠を見直し、２学期からの学校生活を考えてみよう

日中の眠気の重症度チェック（エプワース眠気尺度）

M.W Johnsら,1991; Takegami Mら,2009

もし以下の状況になったら、どのくらいうとうとする(数秒~数分眠ってしまう)と思いますか。
最近１カ月程度の日常生活を思いだして、以下の項目について〇を１つずつつけて下さい。
以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。

今の睡眠不足状態をチェックしてみよう！

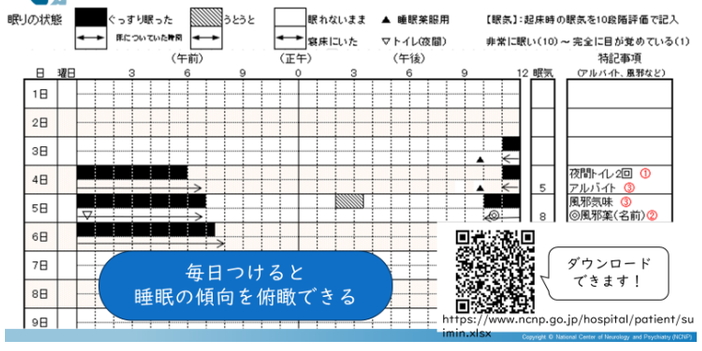
うとうとする可能性は…

	ほとんどない	少しある	半々くらい	高い
1.すわって何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2.すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3.会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4.乗客として１時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5.午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6.すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7.昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8.すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

あなたの合計得点は？

１１点以上は要注意！

毎日の睡眠を記録する：睡眠日誌



上記のチェックで１１点以上だった人はぜひ睡眠日誌をつけて自分のリズムを把握してみませんか？日誌をつけてみると、夜の睡眠時間が足りているか、夜更かし朝寝坊型になっていないかなどが把握できます。
保健室で左の表を配布します。ぜひ声をかけてください。

なぜ眠りが重要なの？

ディズニー・ピクサー映画（インサイド・ヘッド）シリーズを見たことがありますか？前回のシリーズは少女ライリーの成長を描いたものですが、「眠りは、記憶の整理や人格の形成に大切だ」というシーンが繰り返し出てきます。ライリーが昼間に経験・学習した一つ一つの出来事は、色とりどりの小さな思い出ボールとなって、思い出の保管場所に収納されます。保管場所には容量がありますので、ライリーが眠っている間に、記憶の管理人がやってきて、「アメリカ大統領はワシントンとリンカーンだけ覚えておいて、ほかは忘れてもオッケー」などと取捨選択して、不要なボールは掃除機で吸い取って「思い出のゴミ捨て場」に捨ててゆきます。一方で、大切なボールは列車で「特別な島」に運ばれて、ライリーらしさを形づくっていくストーリです。記憶は脳の海馬（一時的な保管庫）から、睡眠中に大脳皮質（長期的な大容量の保管庫）に移動して整理され、脳に記憶のスペースができることが実験で分かっているようです。つまり、睡眠をとると脳がリフレッシュされ、新しいことを学習する準備ができるのです。睡眠をとるたびに、このリフレッシュ作業が行われています。このリフレッシュ作業は勉強だけでなく、スポーツのスキル向上に役立つことも明らかにされており、「眠ることによって学習効果が上がり、スポーツのパフォーマンスも高くなるのだから、少なくとも中学生は８時間寝よう」と呼びかけられています。（昨年の睡眠の講演会の講師の先生からもお話がありました。）

ただ、８時間はあくまで推奨されている睡眠時間であり、本人が朝すっきり目覚め、日中眠気がなく活発に過ごせるようであればその人に必要な睡眠時間は取れていると考えられるようです。月末には中間考査がありますが、学習の記憶を定着させ、思考力を活性化させるためにも睡眠が大切です。中間考査の計画表を立てる際、自分に必要な睡眠時間も考えて計画してみてください。

９月９日は救急の日

エピペンの使い方も確認しました！

救急とは、急病やけがが起こった時に適切な対応をすることです。その場に居合わせた人の判断が、人の生死を左右することもあります。夏休みに杉並消防署高円寺出張所の方に来ていただき、救急対応の基本やＡＥＤの使い方について職員で研修をしたのでご紹介します。

急病人を発見したら、その先生はその場を離れずに他の応援の先生を呼ぶことを確認しました。そのため、生徒の皆さんに「職員室や保健室に緊急対応が必要だと連絡をしてきて、AED を持ってきて」とお願いすることがあると思います。その際はぜひご協力お願いします。また学校の AED は職員玄関にあります。ぜひ確認してみてください。