

# 相談室だより

## Vol. 4

令和2年9月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

2学期が始まりました。夏休みが終わりましたが、生活リズムは崩れていないですか？

今回は『睡眠』についてのお話をします。

まずはみなさんにクイズです。(答えは裏面にあります)



○か×で回答してください。

- Q1. ( ) 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
- Q2. ( ) 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる
- Q3. ( ) 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる
- Q4. ( ) 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- Q5. ( ) 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい
- Q6. ( ) 睡眠時間を減らすとたくさんことができよう
- Q7. ( ) 朝型の人より夜型の人の方が勉強やスポーツの成績が良い
- Q8. ( ) 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- Q9. ( ) 朝食を抜くと痩せられる
- Q10 ( ) 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る

### ぐっすり眠る技

(参考：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」)

寝る前は・・・

- ★食事は寝る3時間前にはすませましょう
- ★寝る1～2時間前、40度前後の温かいお風呂に入ると自然に体温が下がって寝つきがよくなります
- ★寝る前は部屋を暗くして、携帯やゲーム機はなるべく見ないようにしよう



布団に入ったら・・・

- ★横になって15分程度たっても眠くならないときは、いったん布団から離れて別の場所で過ごし、眠気が訪れるのを待ちます。そうして眠くなったら布団に戻り、眠れなければまた同じことを繰り返します。布団から離れて眠気を待つ間は、ゲームなど頭がさえるような活動は控え、軽い読書や音楽などでゆったりと過ごすようにしましょう

注意することは・・・

- ★毎日同じ時間に起きるようにしよう
- 前夜になかなか寝つけないからといって、普段よりも遅く眠ってしまうと、その日の睡眠サイクルが先延ばしにされてしまい、さらに寝つきが悪くなるという悪循環に陥ります。早く起きることで夜になると自然に眠くなるという“早起き自然寝”が快眠の秘訣です

## 保護者の皆様へ

以前から、生活習慣の乱れが子供たちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つであると指摘されていますが、最近の研究からこのことが科学的に裏づけられるようになってきています。

授業観察をしていると、授業中ずっと寝ている子も見受けられます。子供たち自身が自分の生活習慣を振り返ること、また保護者の皆様のご協力も大切です。朝起きられない、不登校気味のお子さんには特に睡眠相が後退する傾向があります。概日リズム睡眠覚醒障害であるかどうかは専門医の診断が必要であり、時間生物学的治療も必要とされますが、日常でもできる有効なものもあります。朝起きられない、夜型が習慣化してきていることがありましたら、以下に簡単にまとめましたので、どうぞご参考になさってください。

### 光の浴び方

夜型になっている体内時計を前進させるためには、生活の中でいかに早い時間帯に光を浴びるかがポイント

- 起床後から前夜の入眠時刻（寝ついた時刻）の“12 時間後”までに光を集中的に浴びる（例：昨夜午前 2 時に寝ついた場合は午後 2 時頃まで）
- 外出する機会が少ない場合は光療法器の利用も有効
- 夕方以降は強い光をできるだけ浴びないようにする
- 夜間照明は暗めにする（間接照明など）か、暖色系ライトにする
- TV やパソコン、スマホはなるべく画面から離れて観る
- 夜中に寝つけず朝になってから眠る場合には、就寝前に太陽光を浴びないようにする（早朝の光は夜型化を強めることがある）

### 睡眠リズムの整え方

「早寝」ではなく「早起き」から始める

- 起床時間を 30～60 分早めた時刻に起床する
- 起床後は体を起こして光を浴びる
- 1～2 週間継続したら、さらに起床時間を少しずつ前進させ目標起床時刻まで続ける
- 就寝時刻は無理に早めず、眠気がきたら寝るようにする

保護者の方もどうぞお気軽に相談室をご利用ください。

スクールカウンセラーは毎週月・水・木曜日に来室しています。予約は、直接スクールカウンセラーに電話をいただくか、勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の高橋先生に電話をして予約をおとりください。

予約可能時間帯：9：00～16：00

学校 ☎03-3827-7671（相談室直通 ☎03-3827-7721）

表面のクイズの答え

Q1. × Q2. × Q3. ○ Q4. × Q5. × Q6. × Q7. ○ Q8. ○ Q9. × Q10. ○