

こころの健康特集 2

心とからだを整える睡眠

～その不調、睡眠不足のせいかも！？～



先日、長野中生の皆さんにタブレットで回答してもらった「心とからだの健康セルフチェック」の結果、心身の不調を感じている生徒が少なくないことがわかりました。

長野中生 体の症状 (人)

● 頭が重い、ぼんやりする。	52
● 横になって休みたい。	109
● 目が疲れる。	108
● 頭が痛い。	78
● 肩がこる。	84
● 腰や手足が痛い。	64
● 体がだるい。	82
● ねむい。	248
● 急に立った時に倒れそうになることや...	88

長野中生 心の症状 (人)

● 考えがまとまらない。	113
● イライラする。	108
● 根気がなくなる。	49
● 人と話すのがいやだ。	35
● 夜、なかなか眠れない。	97
● 何もやる気がしない。	125
● 大声を出したり、思い切り暴れ回っ...	51



*回答数354名
*複数回答あり

- 身体症状としては、「ねむい」が圧倒的に多く、続いて「横になって休みたい」「目が疲れる」などの疲労感を感じている人が多かったです。
- 心の症状としては、「何もやる気がしない」「イライラする」「考えがまとまらない」などが目立ちました。
- この心身の不調の原因としては、やはり「睡眠不足」があるかもしれません。
就寝時刻に関する質問では12時までには寝ている人が58.5%と多いものの、12時～1時が31.4%、1時過ぎという人が10.2%という結果でした。

長野中生の就寝時刻 (人)

● 12時までに寝ている。	207
● 12時～1時に寝ることが多い。	111
● 1時過ぎに寝ることが多い。	36



7～8時間寝るためには、登校時刻から逆算すると、遅くとも11時～12時までには寝た方が良くてことですね！

- 中学生に必要な睡眠時間は、個人差はあるものの7～8時間程度とされています。
- 睡眠には、①心を安定させる効果 ②疲労回復の効果 ③記憶を定着させる効果 ④免疫力を高める効果があります。勉強や部活、塾や習い事、遊びなど、やる事が多くて忙しいと、ついつい睡眠時間を削ってしまいがちですが、睡眠不足が続くと心やからだに不調が出てきます。しっかりと睡眠を取り、心身の健康と学力アップを目指しましょう。