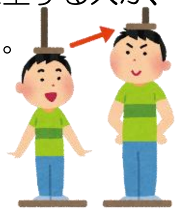
令和５年１２月１５日
町田第二中学校
保健室

寒さも日ごとに増してきました。みなさん体調はいかがでしょうか？
暦の上では来週の２２日（金）に、二十四節気の冬至を迎えようとしています。冬至は、この日を境に日が長くなることから「一陽来復」ともいわれています。この言葉は、よくないことが続いた後によいことが巡ってくるという意味をもちます。みなさんの一年の最後に、よいことが巡ってくることを保健室から願いつつ、残り少ない２学期を一緒に楽しみましょう。

睡眠の大切さ

生涯の時間の中で約３分の１を占める睡眠ですが、人間のからだは一日のうちで約７時間以上の睡眠が好ましいとされています。日常の当たり前になっている睡眠ですが、なぜそんなにも時間をとらなければならないのか考えたことはありますか？最近は、睡眠不足が原因で保健室に来室する人が、特に３年生で多くみられているので、ここで一度、睡眠の大切さについて確認しておきましょう。



１　成長の助けになっている！

みなさんの今の時期の思春期は、**からだが一番変化する時期**になります。４月や入学からの身長の伸びを思い出してみてください。身長を伸ばすために、骨の発達を促してくれる**「成長ホルモン」の分泌が盛んに行われるのは、睡眠中**になります。そして、成長ホルモンが一番分泌されるときは、睡眠の最初の深い眠りにあります。その時間の**眠りの深さが大切**であり、これが睡眠の質につながります。
また、変化が見られたばかりのからだは、この**変化に対応しようと頑張っている状態**にあります。そのからだを大切にする意味でも、正常な成長を促すためにも、睡眠を大切にしてほしいと思います。

２　学習の助けになっている！

睡眠中の脳は、起きている間の**情報を整理する時間**にあたり、整理されている間に**記憶の定着**につながります。そして、整理された脳は、**容量が空くため、次の日に新しい情報が入りやすくなります**。
しかし、睡眠不足の脳は、整理されていない状態に、さらに新しい情報を入れることになるため、**集中力の低下**や**思考力の低下**につながってしまうのです。その繰り返しをしていると、脳の疲れとなり、体調不良として**からだからの SOS** が頭痛や腹痛に表れたり、イライラしてしまったりする原因になります。

睡眠負債（すいみんふさい）ってなんだろう？

睡眠負債という言葉は「毎日の睡眠不足が借金のように蓄積されること」を意味します。保健室にも、土日に夜更かしをし、週の初めに頭痛を訴える生徒や、平日の習い事で寝る時間が遅くなり、週の終わりにだるさを訴える生徒が見受けられます。このように睡眠負債を抱えないためにも、自分の睡眠時間は自分で確保すること、平日と休日や長期休暇の睡眠時刻を大きく変えないことを意識していきましょう。

“いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その６番目は…

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、湿度50％くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

大人のからだへ成熟するための大切な時期に、睡眠をとらないということは、自分の成長をとめていることにすぎません。ぜひ、可能性に満ち溢れているこの時期の自分を大切にしてみてください。

困難から立ちあがる力

１９４８年１２月１０日に「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」とした世界人権宣言が採択されたため、毎年１２月１０日は“世界人権デー”と呼ばれています。そして、１８歳未満のみなさんは、国連で定められた「子どもの権利条約」という権利の主体でもあります。

そして、国連の会議の中で国際社会からみた日本の子どもへ、「子ども時代」の確実な保障を指摘されました。

さて、弱さが出やすい保健室での会話を聞いていると、みなさんは、とても素直で、自分の弱さと向き合えているように思います。そして、そのような話を聞くたびに「話してくれて、ありがとう。」と心から思うのです。中には、「ひかないでくださいね。」と話してくれる子もいますが、自分の弱さを出すことは決して恥ずかしいことではなく、むしろ素敵なことだと思います。

○伝えるということ○

見出しの「困難から立ちあがる力」と「子どもの権利条約」になにが共通しているかというと、「伝える」ということです。

困難から立ちあがる力はレジリエンスといい、直訳すると、弾力性という意味をもちます。「子ども時代」の真ん中にいる、みなさんのなんとなく湧き出る困難に一人で闘っている様子を、保健室で感じながら、「もう少し周りに甘えていいよ」とよくアドバイスをしています。

子どもの権利がある以上、みなさんの感情や意見は尊重されるものであり、辛さ、寂しさ、苦しさを感じてもいいのです。

そこから立ち上がるために、みなさん自身が弱さを知り・受け止め・誰かに伝えることを行ってみてください。「親に心配をかけたくない」、「先生に言ったら評価が下がるかな」、「友達には恥ずかしい」と思わず最低でも３人の信頼できる人に伝えると、気持ちが楽になるはずです。

大人びたみなさんからのSOSを受けとった人は、きっと私のように「話してくれて、ありがとう。」と思うはずですよ。

がんばったみんなにハグを

１年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

・リラックス効果
・ストレス解消
・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30％が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。