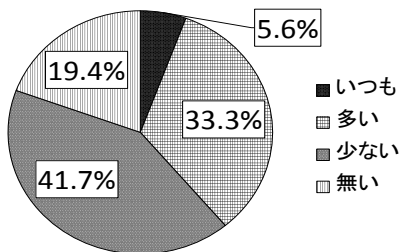




10月12日（金）学校保健委員会を開催しました！ テーマは「脳科学からみたメディアと睡眠」

<生徒保健委員会からの実態調査報告>

③テレビのつけっぱなし



保健委員会からは就寝時刻やメディア機器の利用についての調査報告をしました。とやまゲンキッズ作戦の結果から、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、3年生においては24%の人が23時半以降に就寝しているという実態が分かりました。また、保健委員36人に行ったアンケートで、テレビを1日に3時間以上見る人が約40%もいる実態や、家庭においてメディア機器使用についてのきまりがあるのは、わずか10%という実態を報告し、長時間のメディア機器の利用時間や就寝時刻の遅れなどの問題提起をしました。

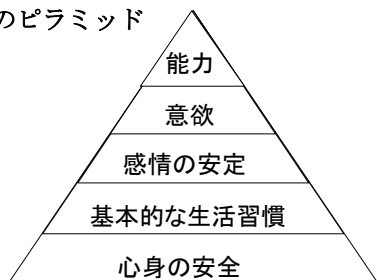
自分の生活でもありそうなことについて、自分の生活と照らし合わせて考える時間となりました。

カウンセリング・オフィス ラグ・インール 代表

<岡田先生の講演より>



心のピラミッド



記憶の蓄積、
集中力、気持ちの安定を司る「海馬」

学習・運動・人間関係をうまくしていくための決め手は 脳の中の「海馬」にあった！

「海馬」は①記憶の蓄積、②集中力、③気持ちの安定を司るところ。虐待を受けたり、戦争に行った兵士などの脳は、「海馬」がスカスカの状態になっていたことから、どういう気持ちで日々を生活しているかによって、海馬の状態が違ってくることが発見された。

意欲を出すためのホルモン（セロトニン）の材料はたんぱく質！ 食事でしっかり補給を！

能力を上げるためには、心のピラミッドでその下にある「意欲」「感情の安定」「基本的な生活習慣」「心身の安全」を満たし、刺激していかなくてはいけない！

意欲を出すためのホルモンであるセロトニンは、活動しているうちにメラトニンという眠りに誘うホルモンに変化する。メラトニンをたくさん出して健全な睡眠を取るためにも、たんぱく質をしっかりとることが大切になってくる。

メディア機器が放つ光には睡眠リズムを崩す作用が！また、長時間利用は血行不良を起こし、原因不明の頭痛や腹痛を招く！

上記のことだけではなく、さらに恐ろしいのは、戦闘ゲームをしている時、脳の中では実際に戦場で戦っている時と同じ状態（ストレスホルモン：コルチゾールの高値）になっているということ！⇒海馬に影響！

<斉藤薬剤師さんのからの御助言より>

岡田先生の講話を生かすためにも、できることからぜひ実行してほしい。

夜、寝ている間に脳では記憶の整理が行われている。また、朝の光を浴びることで体内時計がリセットされる。一日一日を大切に、規則正しい生活を送ってほしい。

<生徒の感想より>

- ・ 最近、かなりいらいらしている気がする。テレビは夜、ほぼつけっぱなしに近いほど見ている。学校で眠たいことしばしば。やはり遅くまで起きているのは体に毒だと思う。(1年女子)
- ・ 脳は私たちの知らない間に成長していることが分かった。大人の脳になっていないのに悪い生活をしていると海馬がすかさずかになってしまおうと言われた。すかさずかになってしまおうと記憶力、集中力、感情の安定がだめになるそうだ。もしかしたら、自分の海馬もなりかけているかもしれない。でも、岡田先生は今からでも治るとおっしゃっていたので、今日から頑張りたいと思う。(2年女子)
- ・ テレビなどの明るい光を長時間見ることによって視力を低下させたり、睡眠を崩して寝付きが悪くなったりすることが分かった。このことからメディア機器を利用する時間を定め、今なら、勉強してきた力をテストなどで発揮するために、規則正しい生活を送っていきたくと思った。(3年男子)

<保護者の感想より>

- ・ どうしてもテレビを見る時間が長いので、気を付けていきたい。(1年生保護者)

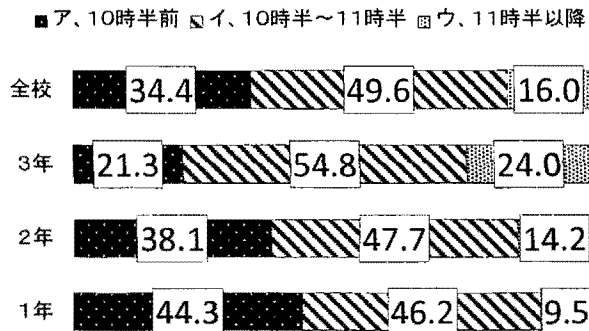
ほけんだより 10月

滑川中学校
生徒保健委員会
H24.10

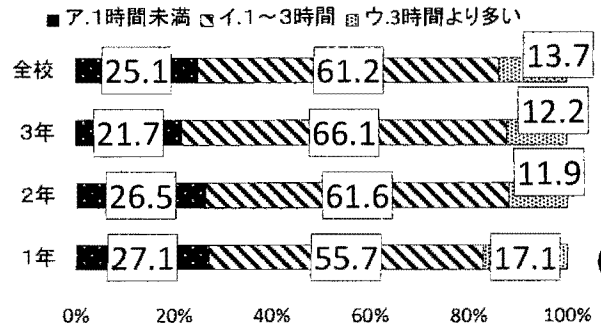
10月12日学校保健委員会のテーマは「脳科学から見たメディアと睡眠」です。滑中生の実態をお知らせします。

1. こやまゲンキズ作戦の結果

①就寝時刻



②1日のテレビを見たり、ゲーム・パソコンをしたりする時間は



16%もの人が就寝時刻が11時半以降！

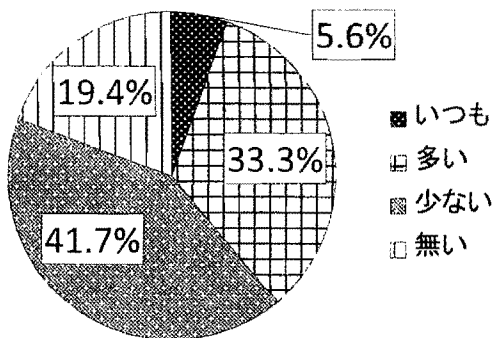
1年生の就寝時刻は、10時半前では44.3%と約半数の人が早く寝ているが、3年生では10時半前に寝る人は21.3%と少なく、逆に11時半以降に寝る人が1・2年生よりも多くなっている。また、保健委員対象の調査では就寝時刻が12時以降の人でも「適当な時刻である」と考えていることが分かった。

こんなにメディア機器使用時間が長いの！？

全校で3時間以上メディア機器を利用する人が12～17%程度いることが分かった。また、グラフは載せていないが、保健委員対象の調査で、テレビを3時間以上見ている人が約40%もいた。時間を忘れてメディア機器を使用することがないように注意が必要である。

2. 保健委員(36人)を対象とした調査より

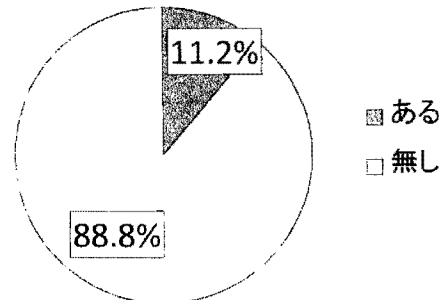
③テレビのつけっぱなし



あなたの家は大丈夫！？

普段、リビングや居間のテレビがつきっぱなしになっているかという質問に、「いつも」と答えたのは5.6%、「多い」と答えたのは33.3%となり、合わせると約40%の人がテレビがつきっぱなしになっている状況だった。家族全体で見たいテレビ番組を厳選し、その時だけつけるという意識が高まればよい。

④メディアについての決まりはあるか



・間に目の休憩タイムを入れる
・1日に見れるテレビの時間やゲームの時間

メディア機器を利用する時は、時間を意識して！

家庭内でメディア機器を利用する決まりがあるかという質問に、「ある」と答えたのはわずか10%程度だった。保健委員に「早く寝られない理由は何か」と質問すると「テレビやゲームに夢中になってしまう」「携帯電話を触っている」という答えが多かった。メディア機器を利用する時は、時間を意識する必要がある。