



<校訓>
敬愛 自主 創健

未来橋

令和6年11月

高浜町立高浜中学校



Takahama Junior Highschool

睡眠の役割と効用とは？

「寝れば寝るほど、パフォーマンスがあると思うので、そのへんをやっていきたい。」、先日のプレーオフ最中に、大谷翔平選手は今後の戦い方を記者に聞かれ、こう返しています。大谷選手をはじめ、藤井聰太七冠など一線で活躍する人たちは、睡眠を戦略の一環として考え、とても大事にしていると言われています。

では、人生の3分の1を占める睡眠には、どのような働きがあるのでしょうか。

そこで、睡眠の重要性について理解を深めることを目的に講座を開催しました。



睡眠講座(1・2年生)

一般的に、睡眠の効果として心身の疲労回復が知られていますが、「寝る子は育つ」と言われるよう、脳や体を成長させる働きがあることなど、最新の研究に基づくメカニズムや理想的な生活習慣について詳しく学びました。

地球が太陽の周りを公転していることから春夏秋冬の季節の変化が生じるように、地球上の全ての生物は「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。ヒトの体内時計は昼行性を前提に睡眠リズムやホルモン分泌、体温調節などがプログラミングされています。

したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行することで、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心身ともにベストな状態にすることができます。

(詳細は文科省関連リンクへ→)



「早寝早起き朝ごはん」○×クイズ

- 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 寝る前にスマホを見たり、ゲームをしたり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多くのことができてよい
- Q7 朝型の人は、夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- Q9 朝食を抜くとやせる
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る

答 1(x) 2(x) 3(O) 4(x) 5(x) 6(x) 7(O)
8(O) 9(x) 10 (O)

引用資料:文部科学省発行
「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～

スマホ・タブレットとの付き合い方

講義の中で、ネットブームの火付け役であり巨大プラットフォームの創設者であるスティーブ・ジョブズやビル・ゲイツは、「自分の子どもには、スマホなどデジタル機器は決して与えない。」と自身の信条を公言していましたと紹介がありました。「なぜなら、彼らはスマホやタブレットの視聴は中毒性があり、人々を時間の虜にすることを一番よく知っていたから、そのことを商機にして巨大企業へと成長させたのです。」と説明がありました。

今後、時代はさらに進み、全てのデジタル機器が情報通信やAIとつながり、生活インフラとして必要不可欠になる「Society5.0」と呼ばれる社会の到来が予測されています。

そのような中で、人間本来の交流を大切にしながら、それらデジタル機器をどのように使いこなすのか、生活をいかに整え豊かなものとしていくのか、私たちに問われています。

今一度、裏面のアンケート結果も参考にしながら、心身の健康についてご家庭でも話し合っていただきたいと思います。

前期 学校評価アンケートの結果（詳細は、9月にH&Sにて連絡）

確かな学力

※数字は達成度(肯定的な回答の割合) %

質問項目	生徒	保護者
① 授業で学ぶことが楽しいと感じている。	89	67
② 探究的な学習を通して、自分の考えを深めることができた。	90	—
③ タブレットを活用し、自分の考えを表現したり、交流したりできた。	95	75

概ね9割の生徒が意欲的に授業に向かえているようです。しかし、楽しいと感じられない生徒や、約3割の保護者が日頃のお子さんの様子から「あまり学習意欲が高まっていないのでは？」と感じておられることが分かりました。引き続き、楽しく分かる授業、生徒のよさや可能性を引き出す授業をめざして研究を進め、家庭学習のあり方についても検討していきたいと考えています。

豊かな心

※数字は達成度(肯定的な回答の割合) %

質問項目	生徒	保護者
④ 生徒会活動を通して、仲間とともに活動を楽しむことができた。	93	81
⑤ 安心して学校生活を送ることができた。	95	95
⑥ 道徳などで課題について話し合いを通して考えを深めることができた。	91	—
⑦ ネット利用について、ルールやモラルを守って正しく使用している。	97	59

概ね9割を超える生徒が、仲間とともに安心して活動を楽しむことができたと回答しています。全ての生徒が学びを楽しみ、安心して学校に通うことができるよう、道徳教育や人権教育の充実に一層努めていきたいと考えます。

ネット利用については、生徒と保護者で意識の差が見られます。下記⑧の結果と併せると「モラルは守れているが、長時間にわたり利用している」ことが一つの要因として考えられます。今一度、ご家庭でメディアの利用のルールなどについて話し合っていただきますようお願いします。

健やかな体

※数字は達成度(肯定的な回答の割合) %

質問項目	生徒	保護者
⑧ メディアコントロールデーを通して、23時までの就寝を心がけた。	76	71
⑨ 自他の命について考え、関心をもち生活することができた。	98	96

⑧の結果から、メディアの長時間利用による生活習慣の乱れが考えられます。

今年度は、メディアコントロールデーを設け、毎月カードを持ち帰り点検をお願いしています。保護者からも、この取組について良い声をいただいており、大変ありがとうございます。今後も、保健指導や講演会などを通じて、繰り返し指導を行っていきます。引き続き、ご協力をよろしくお願いします。

家庭・地域に開かれた学校

※数字は達成度(肯定的な回答の割合) %

質問項目	生徒	保護者
⑩ ふるさとの課題を見つけ、解決しようと取り組むことができた。	79	—
⑪ ボランティア活動など地域に貢献する活動に取り組むことができた。	49	—

ふるさと学習は、探究的な学習を中心に進めています。地域へ積極的に足を運び、イベントに参加したり、ボランティアを行ったりする生徒も見られます。このような生徒の活動を価値付けしながら自己有用感を高めたり、生徒一人一人の取組が主体的な取組となるよう支援したりする中で、ふるさとのよさに気づき貢献していくこうとする態度を育成していきたいと考えています。3年生は、卒業前に学校や地域への貢献活動を予定しています。今後とも、皆様のご協力をよろしくお願いします。