



## 「タイムコントロールチャレンジ週間」とは！

「タイムコントロールチャレンジ」は、学期のスタートにあわせて、生活習慣のリズムを整えるため、川下小・愛宕小とも連携し、年3回実施しています。

### 生徒の「ふり返り」より

- 寝る時刻が決まり、体が軽くなってスッキリした。
- 目標を立てたら、睡眠時間が増えるようになった。タイムコントロールチャレンジ週間以外でも継続できるよう努力したい。
- 休日は時間があるから朝ごはんをしっかり食べられるけど、平日は時間がないからごはんやパンだけになってしまう。休日に補充する睡眠がなならない。早く起きることができない。
- 普段の自分の生活が目に見えたので、改善できるところは改善していきたいです。そして、メディアについても注意したいです。
- 睡眠時間によっては授業に集中できないことがあるので、自分が丁度いいと思う睡眠時間がどれくらいなのかを、今後の生活で見つけていこうと思います。
- 休日の寝る時刻と起きる時刻が平日と違うことで、月曜日の朝ちゃんと起きられないので、タイムコントロールチャレンジがなくても意識しようと思う。
- 朝ご飯をしっかり食べることで授業への集中力や意欲が増したと思います。



3年生のコメントから、受験に向けて睡眠や朝食を意識した生活を送った様子があがりました。中には、3年間で一番よい生活ができた！という生徒もいました。受験当日、最高のパフォーマンスが発揮できるよう、日頃から生活リズムを整えておきましょう！

たすが3年生！



## 課題は“就寝1時間前のノーメディア？”

タイムコントロールチャレンジの「ふり返り」を読んでいると、「就寝1時間前のノーメディアができなかった」というコメントがたくさんありました。

### 就寝前のノーメディアは睡眠の「質」に関連しています

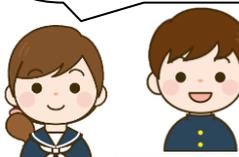
- なぜ、就寝1時間前はメディア機器に触れない方がよいのでしょうか。次のような理由があります。
- ★メディア機器の明るすぎる画面は、脳を刺激し、眠る準備ができていた体を覚醒させてしまう。
- ★夜遅くまで見ていると、体内時計が「まだ起きていてよい時間」と認識してしまう。
- ★スマホをチェックしないことで、気分が落ち込むようなことや、不安になる要素を取り除く。

### こんな工夫しています！

ノーメディアの時間中、あまり読まない本を読めて新鮮だった。

寝る前に勉強することによってメディア時間を減らすことができた。

自主的にノーメディアは無理そうなので、親保管に変更してみました。



メディアを少なくすることで家族と一緒に過ごす時間や会話が増えた。

消灯20分前からは、ノーメディアしようと話し合いました。



「20時以降は使わない」と時間でルール化するよりも、「入浴する」などの行動を境目にしてデバイスを手放すようにすると、生活に取り入れやすくなるそうです。

# 保護者の方のコメントがありがたい！

休日も2時間遅いくらいなら大丈夫みたいよ。でも、同じように寝起きしたら、もっといい事もありそうだね！

朝の主菜、あなたが卵を焼きますか～!!



その通りです。平日と休日の起床時刻の差は2時間以内がおすすめです。

休日もいったん平日と同じ時間に起き、太陽の光の入る明るいところで、しっかりかんで朝食を摂ることが理想ですが、どうしても眠気を感じる時は、昼間に短い時間（15分程度）の昼寝をするとよいです。

リズムを狂わせずに、睡眠の不足を補うことがポイントになります。

また、自分で調理してみるというのもいいですね！



「朝スッキリ起きられた」の程度がはっきりしていないようです。母からみると、目覚まして自分で起きてきたり、起こしても自分ですぐ洗顔や朝食などの支度をすませる事ができたりするので、「スッキリ起きられている」と感じていますが、本人的にはスッキリでないように思っています。定義はありますか？



ご質問、ありがとうございます。

よい睡眠の条件には大きく3つあります。それは「量」「質」「リズム」です。「朝、スッキリ起きられたか」は「質」を問う内容になります。

特に定義はありませんが、目覚めの時にスッキリ感があるかどうかになります。スッキリとは「気持ちが良い」や「快い」で、「寝が足りた。十分だ。」と感ずることであります。

スッキリ感がない場合、「量」が足りていなかったり、途中で目覚めてしまったり（中途覚醒）、寝つきが悪かったり、「リズム」が乱れていたり・・・など、他の要因が関係しているのかもしれませんが。保健室でも相談にのります。一緒に改善方法を見つけてみませんか？

## 知っていますか？ 睡眠博士 田中教授の絵本に川下中学校の取組が！



毎年5月に1年生を対象として「睡眠マネジメント講話」を実施しています。講師の広島国際大学田中教授の絵本「すいみん図鑑シリーズ」に川下中学校が少しだけ登場します。



よくあむると……③  
活発に運動できる！

ぐっすりあむると、うでや足に力が入りやすく、体が軽くなったように感じることがあります。運動にも、すいみんの方が関係しています。

すいみんは、つねに体を暖まらせて、筋肉や骨を柔らかく保ちます。長・短脚、寝を動かすためには必要ですが必要とわかれませんが、そのスピードアップのためには必要とわかれすぎの発達にも、すいみんは大きく関係しています。

つまり、運動のあらゆる面をまもっているのがすいみんです。世界でかつやくするトップアスリートも、すいみんを大切にしている人は多く、よくあむることがよい結果に結びつくと考えられています。

「すいみん」は、寝る前や寝る直前に、あむるとかきまわす。

（中学生は12歳を過ぎたら、寝る前のあむるとかきまわすのをやめよう）

ゲームの時間や勉強の時間、寝る前のあむるとかきまわすのあと、生活習慣を改善し、すいみんを良く働かせよう。

0 10 20 30 40 50 60 70

実際にリズムが合った  
寝る前のあむるとかきまわす  
寝る前のあむるとかきまわす  
寝る前のあむるとかきまわす  
寝る前のあむるとかきまわす  
寝る前のあむるとかきまわす  
寝る前のあむるとかきまわす  
寝る前のあむるとかきまわす

（中学生は12歳を過ぎたら、寝る前のあむるとかきまわすのをやめよう）

ゲームの時間や勉強の時間、寝る前のあむるとかきまわすのあと、生活習慣を改善し、すいみんを良く働かせよう。

睡眠習慣の改善について、川下中生徒のアンケート結果が掲載されています。  
本は保健室前にもあります。  
ぜひ読んでみてください。

たなかひでき 田中秀樹 監修

広島国際大学健康科学部部長・心理学科教授。日本睡眠環境学会学芸会長、日本精神衛生学会理事。睡眠改善研究に取り組み、地域の睡眠健康教室や学校での睡眠授業を展開するほか、国や自治体との睡眠プロジェクトに「睡眠改善学」の第一人者として関わり、睡眠改善技術や睡眠健康教育の普及に大きく貢献している。おもな著書に『ぐっすり眠れる3つの習慣』（ベストセラーズ）、共著に『健康・医療・福祉のための睡眠検定ハンドブック up to date』（全日本病院出版会）などがある。

- デザイン Yoshi-des. (吉村 亮、石井志歩)
- イラスト おおたきょうこ
- 編集 WILL (西野 泉、片岡弘子)
- 校正 文字工房燦光
- 写真 アフロ Pixta
- 協力 山口県岩国市立川下中学校



## お知らせ

来年度の「睡眠マネジメント講話」は、6月29日(土)参観日に実施を予定しています。1年生以外の保護者も大歓迎です。  
ぜひ、田中教授の「知って得する睡眠の話」をぜひお聞きください！