

良い睡眠習慣は 体にも心にもいいことだらけ

みなさんきちんと眠れていますか？

日本人は、睡眠時間の平均が世界で最下位だそうです。誰もが睡眠は大事とわかっていても、仕事や勉強、自分の時間が忙しいなどと、睡眠を削っている人は多いのではないのでしょうか。睡眠不足は、心と体に様々な悪影響を及ぼします。そこで、今回は、睡眠の役割と良い睡眠を得るためのポイントについてご紹介します。

睡眠の役割

- 記憶の定着
- 脳のメンテナンス
- 精神的安定
- 学習能力と判断力の向上
- 代謝の調整
- 身体の回復
- 免疫システムの強化
- 肌の新陳代謝や脂肪の代謝促進



良い睡眠を得るためのポイント

- ① 朝起きたらすぐに日光を浴びる
起床して明るさを感じた時に体内時計がリセットされ、14時間後に眠気を感じるように体内時計がセットされます。
- ② 三度の食事は規則正しく

朝食をしっかり摂ること、体内時計が整い、体のリズムが朝型になって眠りやすくなります。朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれ、寝つきが悪くなります。また、遅い夕食は眠りを妨げます。

③ 適度な運動習慣

日中に体を動かすことで、寝つきが促され、良い眠りにつながります。

④ 入浴のしかた

就寝1〜2時間前に、ぬるめのお風呂に入るのが効果的です。

⑤ 寝室の環境を整える

寝室は、静かで、できるだけ暗くするのが効果的です。入眠時に強い光や脳の刺激を避けるため、寝る前・起床でのデジタル機器（TV・ゲーム・スマホなど）の使用を避けましょう。暑すぎず寒すぎず適度な温度と湿度を保ち、リラックスできる寝衣・寝具で眠りましょう。

⑥ 寝だめをしない

平日と休日の起床時間や就寝時間に2時間以上差があると、体内時計が狂ってしまいます。休日だからといって眠り過ぎは避けましょう。

睡眠は人生の約3分の1を占める重要な活動です。休養感のある睡眠をとり、心も体も健康に過ごしていきましょう。

（北斗市学校保健会

石別小学校養護教諭 住友 比佐子）

北斗市教頭会

四つのプロジェクト

北斗市教頭会では、北斗市教育委員会および北斗市校長会と連携し、「授業改善」「異校種・地域連携」「外国語・国際理解」「不登校」の四つのプロジェクトチームを組織しています。



外国語・国際理解PJグループ

外国語・国際理解
伊多波（浜分小）工藤（浜分中）小寺（市渡小）

授業改善PJグループ

授業改善
岩本（石別中）横井（上磯小）黒山（上磯中）長島（教頭小）澤田（筑前地小中）

不登校PJグループ

不登校
北畑（久根別小）今村（大野小）佐藤（島川小）

異校種・地域連携PJグループ

異校種・地域連携
加藤（大野中）中村（谷川小）大西（石別小）

先日、授業改善プロジェクトの一環として、北斗市の全校に導入された「スマイルネクスト」の基本操作について教職員が体験するオンライン研修を実施しました。研修は子ども目線で課題に取り組み形式で行われ、実際に操作することで理解を深めました。ICTは個別・一

斉・協働学習に不可欠であり、教職員の継続的な学びが子どもたちの学力向上につながります。今後も多くの研修が実施され、他プロジェクトにおいても北斗市の子どもたちのために取り組みを進めていきます。

通級による指導

文部科学省は「通級による指導の充実」を目指し、全国的な普及を進めています。北斗市内の学校においても柔軟な学びの場として推進しています。

【通級による指導とは・・・】

通常の学級に在籍し、大部分の授業は学級で受けながら、一部の、「通級指導教室」という特別な場で、子ども一人一人の困難さに応じた指導を受けます。

【どのような学習をするの？】

一人一人の状況に応じた「自立活動」を行います。自立活動とは自分の苦手とする学習上又は生活上の困難を改善・克服するための指導になります。例えば、「気持ちの整理の仕方」を身に付ける「自分にあつた学習方法を身に付ける」「得意なこと、苦手なことなど、自分のことを理解する」など多岐にわたります。

【指導を受けるためには？】

子どもが通う担任の先生やコーディネーター、教頭先生にご相談ください。

（北斗市教頭会 大野中学校

教頭 加藤 晃）

