

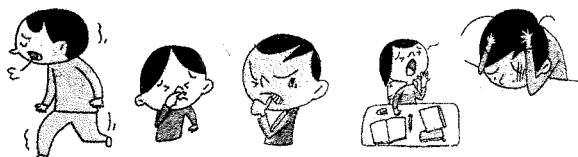
ほけんのひろば

令和4年10月24日
調布市立多摩川小学校
校長 上 杉 潤
養護教諭

6年生の保護者の皆様へ

先日から♡げんキッズになろう「睡眠負債について」と米本カウンセラーからのお話を一緒にしました。
ご家庭で「睡眠負債」や「希求援助力」は話題になりましたでしょうか？当日の内容についてお知らせします。

睡眠負債という言葉を知っていますか。



睡眠負債とは、いつの間にか毎日の睡眠不足がふくれあがってしまったことをいいます。日頃の睡眠不足の影響が、借金のように蓄積することで、体に色々な変化が起きてまいります。

ずいぶん小さい
睡眠負債とは？

■日頃の睡眠不足の影響が、借金のようにたまっていくこと

- ・イライラしやすくなる
- ・気持ちが後ろ向きになる
- ・集中力や記憶力が下がる
- ・朝から疲れてしまう
- ・かぜなどの病気にかかりやすくなる



「元気！しなやか！へこたれない心！」をつくろう②

年 組 氏 名

☆下に書いてある質問の答えを1つだけ選んで○をつけてください。

1	授業中、眠くなったり、寝てしまったことは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	いつもある (4点)
2	宿題をしているとき、眠くなったり、うとうとしたりすることは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	いつもある (4点)
3	一日のうちほとんどの時間、しっかり目覚めていますか？	いつも、しっかり目覚めている (0点)	ほとんどいつも、しっかり目覚めている (1点)	ときどき、しっかり目覚めている (2点)	しっかり目覚めていることは、あまりない (3点)	しっかり目覚めていることは、ぜんぜんない (4点)
4	昼間、疲れたり、イライラしたりすることは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	いつもある (4点)
5	朝、ふとん(ベッド)からなかなか出られないことは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	いつもある (4点)
6	朝、いちど目が覚めてから、また寝てしまうことは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	とてもよくある (4点)
7	朝、誰かに起こしてもらわないと起きられないことは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	いつもある (4点)
8	寝足りないと思うことは、ありますか？	ぜんぜんない (0点)	あまりない (1点)	ときどきある (2点)	よくある (3点)	とてもよくある (4点)
☆回答した番号の合計得点を求めよう！					合計	点

日中眠気尺度をはかってみよう。

点数が高いほど、日中の眠気が強いことがわかり、点数の高い人は睡眠負債がたくさんあるということです。

点数が高かった人は、体や心に症状がでていないでしょうか？

「日中の眠気尺度をはかるアンケート」は最低点0点～最高点32点です。

これまで報告されている6年生の平均点は11点です。さてみなさんは何点でしたか？

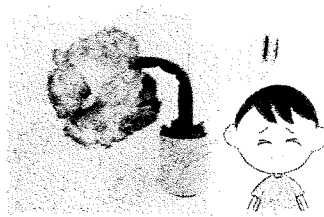
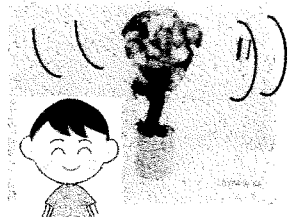
アンケート用紙(水色)と一緒に返却しました。おうちの方と一緒に確認してみましょう。

→裏面へ

心の木～元気！しなやか！へこたれない木！になろう～

あなたの心はどちらの「木」に近いですか。

① 強い風が吹いてもしなやかに揺れて折れない木



② 強い風で折れてしまった木

質のよい睡眠をとるためにはどうしたらいいのだろう

量・・・9～10時間

質・・・寝る前にはテレビやゲーム、スマホを見ないようにし、脳をリラックスさせる

タイミング・・・毎日同じ時間に寝る この3つが大切です。

強い風(ストレス等)が吹いても折れない木を作るための土台は睡眠です。つまり十分な睡眠がとれていれば、心もしなやかに元気に育つということです

睡眠をおろそかにしてはいけません。



援助希求力を身につけよう。米本スクールカウンセラーよりお話をしました

困っていることがあった時には、周りに助けを求めてください。1本で立つ桜の木や支柱に支えられて咲くアサガオもあります。どちらが一番ということではないですよ。人間も人それぞれ苦手なことも、できない事もあります。そして、困った時には誰かに援助をもとめる「援助希求力」がとても大切です。

子どもたちの感想を紹介します

- ・睡眠は大事でこころやからだに影響があることがわかった。
- ・アンケートを書いてみて自分はあまり睡眠がとれていないことが分かった。
- ・睡眠をよくとって病気にならないように強い木になりたい。
- ・睡眠時計で9時間以上ねていたのでこれからも継続しようと思いました。
- ・昼に眠くなってしまうことが多いのでちゃんと睡眠をとりたいと思いました
- ・睡眠が「こころの栄養」ということがわかった。
- ・ゲームをしていると(寝る)時間を忘れてしまうので、寝る時間30分前にはやめられるようにしたい。
- ・木とアサガオでは少しちがくて人間もアサガオの支柱のようにささえられてもいい。
- ・自分が悩んでいる時は相談しようと思った。
- ・中学にあがるから不安と思ったりしたけど、今日の話を聞き、気軽に先生たちに話してもいいんだ！と思った。
- ・辛いとき「助けて」のSOSは自分が言わないと気づいてもらえないかもしれないので自分からちゃんと言えるようにした。
- ・一人で立つことも大切だけど、たまには人にたよってみようと思いました。

