

■学校で眠くなる人、疲れやすい人が注意すること

文部科学省は、「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」という会議を開き、生活習慣について、注意喚起しています。

難しい文章ですが、「下線部と※(進路指導部による)」を特に注目しておきましょう。

寝る直前、1時間を大きく超えてスマホやゲームをしていたら、授業があるときに、集中できなかつたり、眠くなつたりするのは当然です。

まずは、そこを改善していきましょう。

以下、資料の抜粋です。

文部科学省

「不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響」

より抜粋(担任の先生が、簡単に説明してくれます)

●不適切な睡眠習慣は、朝食欠食につながりやすく、子供の日中の活動に影響を及ぼす場合がある。

●不適切な睡眠習慣は、学力や運動能力にも影響すると考えられる。

(光が睡眠等に与える影響について)

○朝の光を浴びることにより、覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌される。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になる。

【※簡単にいうと、朝の光を浴びないと、脳が起きない。だから、だるくなる。】

○夜間のゲームやテレビ視聴は夜型生活を招く。ゲームやテレビのディスプレイから発せられる青い光等によって夜間のメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘うホルモン)の分泌が抑制されることが原因と考えられる。

【※簡単にいうと、ゲームやスマホの光で、朝昼を脳が勘違いしてしまう。だから眠くなる。】

(学力・運動能力との関係について)

○レム睡眠は、脳が覚醒に近い状態で活動している睡眠であるが、この時間に記憶の整理・定着が行われる。レム睡眠は、睡眠の後半に多く現れるため、睡眠不足だとレム睡眠が不十分となり、学習したことが脳に定着せず、成績にも関係すると考えられ、また、マイナスの記憶(嫌な思い出など)の消去もできず、精神衛生上も望ましくないという指摘がある。

【※簡単にいうと、寝不足だと学習したことが脳に定着しない】



○ノンレム睡眠は、脳が休息している深い睡眠の状態であるが、眠りにつきた後の深睡眠時に成長ホルモンが大量に分泌される。このため、適切な睡眠をとらないと、成長に影響したり、部活動等を行う中高生の場合は、筋力やけがの回復にも影響したりする。

(不適切な睡眠習慣が心身に与える影響)

○夜型の生活を続けながら学校生活を維持する場合、慢性的な睡眠不足を引き起こしやすく、慢性的な睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせる。なお、人によって最適の睡眠時間は異なるが、平日よりも週末に特に起きる時間が遅い子供は、慢性的な睡眠不足に陥る危険性がある。

○人間の体には、24時間の外的な時計とは別に24時間超の体内時計があり、また、体内時計にも、体温や血中ホルモン濃度のリズムと寝起きのリズムなど複数の体内時計があると言われている。夜型の生活は、これらの複数の体内時計がずれる状態(内的脱同調)になりやすく、こうした状態が続くと(中略)イライラ、不安感、落ち込み、キレやすいなど(中略)課題を抱えることが多い。

■説明会・体験入学について

○説明会・体験入学に関する注意点

自分が試験を受ける可能性のある進路先へは、早い段階で高校説明会・体験入学へ行くようにしましょう。

一度も進路先へ行かずに試験の日をむかえないでください。

クラブなどで忙しいと思いますが、少なくとも1学期～夏休み中に1回、2学期以降に1～2回は行くようにしましょう。体験入学は7～9月頃が中心となります。

○申し込みについて

原則として、個人で申し込むこととなります。各高校や進路先から案内が来たら、進路だよりに高校名等を掲載します。最近では、ホームページなどから申し込む高校が多くなっています。申し込み方法が分からない場合は、先生に相談してください。学校経由の申し込みが必要な学校については、こちらより進路便りで連絡します。

■教室にある進路掲示板と廊下に張っているポスターもみておきましょう。