



学校教育目標【自主】【寛容】【挑戦】

重点目標「目標の実現に向けて、自ら努力する生徒」

# 原町三中だより

南相馬市立原町第三中学校  
学校だより 第6号

令和5年7月19日(水)発行  
発行者 校長 和田節子

## 夜更かしは、ダメ。絶対！

先週の保護者会で次のような話をしました。1学期の振り返りと、夏休みの過ごし方に役立てていただきたいと思います。

右のグラフは、6月に実施した「スマホ等の利用に関する調査」の結果です。「平日に、ネットに接続し、スマホ等を使用している時間」が3時間を超える生徒は21%（13人）。休日5時間を超える生徒は19.4%（12人）でした。

心配なのが睡眠時間です。睡眠時間を削ってスマホに夢中になってはいないでしょうか。睡眠時間が足りないとどんなことになるのか…。

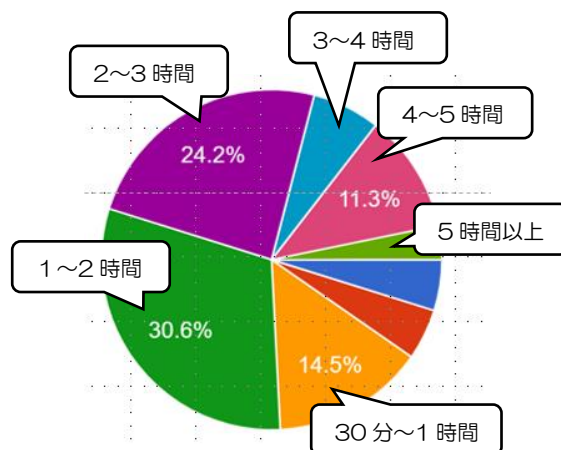
脳は夜の間に「浅い眠り」と「深い眠り」を繰り返しています。眠りが一番浅い状態を「レム睡眠」といいます。レム睡眠は一晩に4～5回くらいあります。実は、このレム睡眠がとても大切なのです。レム睡眠の間にも、脳は活動しています。昼間に経験したことを整理整頓して記憶として残す働きをしています。**睡眠時間が足りないと、レム睡眠の回数が減り、どんなに努力して勉強しても、その結果が記憶となって脳に残りません。**

深い眠りも大切です。成長ホルモンは、深い眠りの間に脳（下垂体）から分泌されます。成長ホルモンは、体を大きくしたり病気から体を守ってくれたりします。夜の10時くらいから数時間の間に分泌されます。しかも、深い眠りの時にしか出てきません。**夜更かしをすると、成長ホルモンがうまく出なくなってしまうのです。**

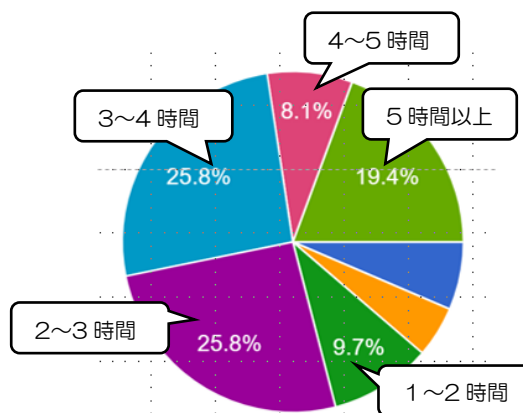
中学生なら、**遅くとも夜の11時には寝て、翌朝6時には起床したい**ものです。メディア依存による睡眠不足に十分注意し、実りの多い夏休みにしてほしいと思います。

（参考文献：川島隆太著「元気な脳が君たちの未来をひらく」）

ネットに接続し、スマホ等を使用している時間【平日】



ネットに接続し、スマホ等を使用している時間【休日】



ネットを何に利用しているか（複数回答）

- 1位 動画視聴（88.7%）
- 2位 音楽視聴（74.2%）
- 3位 ゲーム（67.7%）