

Effective Sleep

チーム Effective Sleep

三神楓花（大分西高校）

Effective Sleep

三神楓花(大分西高校)

自己紹介

- 氏名(学校)
三神楓花(大分西高校)
- 高校生活でかかっていること(興味・特技など)
無遅刻・無欠席を目指してがんばっています
- テーマを選んだ理由
自分に合う睡眠を取る方法を模索したいと思ったから

テーマ

一睡眠

より良い睡眠を取るために
睡眠状況の改善のきっかけをつくる

ありがたい姿

時間に制約がある高校生でも
自分に合った満足度の高い睡眠を取れること

理由

授業中に寝てしまうことがある
休日の昼寝の時間が長いこと

睡眠の役割

- 01 疲労の回復
- 02 内臓や筋肉の修復
- 03 免疫力の回復
- 04 成長ホルモンの分泌
- 05 記憶の整理・定着
- 06 脳と体を休める

生活習慣病

集中力が低下する

太りやすくなる

生活習慣病のリスクが高まる

感情がコントロールしにくくなる

風邪をひきやすくなる

頭痛・めまいがする

良い睡眠の3つの条件「量」「リズム」「質」

- 十分な睡眠時間
約8時間の睡眠時間が理想的
- 安定した眠り
睡眠の質をあげる
- 規則正しい睡眠
睡眠サイクルを整える

運動習慣

体内時計

質の良い睡眠を取る方法

入浴

カフェイン

運動習慣を身に付ける

体内時計のリズムを保つ

効果的な入浴をする

就寝前のカフェインを避ける

快適な睡眠環境を整える

規則正しい睡眠

1. 体内時計

2. ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)

休息モード

活動モード

体内時計は24時間より少し長いので、一日のサイクルとズレが生じる。そのズレをリセットするのが朝の光

週末に平日より長く寝ることで、睡眠のリズムがずれ、時差ぼけのような状態になること

どれを改善すれば良いかわからない

現状

平日のスケジュール

休日のスケジュール

M2 平日のスケジュール

M3 休日のスケジュール

K2 平日のスケジュール

K3 休日のスケジュール

スケジュールまとめ

- 平日の睡眠時間に大きな差はない
- 就寝時間に大きな影響を与えているのは自由時間の使い方
- 休日の起床時間に大きな影響を与えているのは翌日に用事があるか否か(用事がなければ昼まで寝る)

私の課題

現状: 授業中に寝てしまうことがある

原因: 睡眠不足

解決策: 睡眠時間を伸ばす

実験

結果

睡眠の質が良くても量が少なければ睡眠不足を感じる

良い睡眠の条件を一つだけ満たしてもダメ

全ての条件を満たす必要がある

平日のスケジュール

休日のスケジュール

高校生の高校生による高校生のための睡眠チェックリスト

質問内容

- 就寝時間
- 起床時間
- 睡眠時間
- 部活動の参加の有無
- 通学時間・通学方法
- 日中眠気を感じるか
- 運動しているかどうか
- スッキリ目覚められるか
- 夜中に目が覚めるかどうか
- 就寝前のスマホの使用の有無
- 勉強に集中して取り組んでいるか

改善方法(例)

現状

- 日中眠気を感じる
- 運動していない
- 就寝前にスマホを使用している

解決策

- 仮眠をとる/目をこぼる
- 少しでもいいので軽く運動する
- なるべく使用しないようにする

就寝時間・起床時間

就寝時間	起床時間
00: 0:30 0:40 2 0:45	05: 5:20 2 5:30 (1)
01: 1:00 1:20 2	07: 7:30 2 7:40 7:50
02: 2:00 2:30 2	08: 8:30 2
22: 22:40 2 22:50 (5)	09: 9:00 9:30 9:50
23: 23:00 23:10 (5)	10: 10:30
23:50 2 23:40 2	11: 11:00 11:10
	12: 12:00

睡眠時間

- 3時間未満
- 3時間以上4時間未満
- 4時間以上5時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 8時間以上9時間...
- 9時間以上10時間...
- 10時間以上

メリット・デメリット

メリット

- 始めやすさ
- 継続のしやすさ
- 約1分で回答可能

デメリット

- データ収集に時間がかかる
- データが少ない場合正確に分析することは困難

睡眠チェックリスト

高校生の睡眠チェックリスト

項目	達成状況
1. 毎日決まった時間に寝る	
2. 毎日決まった時間に起きる	
3. 毎日7時間以上寝る	
4. 毎日決まった時間にスマホを見る	
5. 毎日決まった時間に勉強する	
6. 毎日決まった時間に運動する	
7. 毎日決まった時間に風呂に入る	
8. 毎日決まった時間に朝ごはんを食べる	
9. 毎日決まった時間に歯を磨く	
10. 毎日決まった時間に髪を洗う	
11. 毎日決まった時間に服を洗う	
12. 毎日決まった時間に部屋を掃除する	
13. 毎日決まった時間に勉強する	
14. 毎日決まった時間に運動する	
15. 毎日決まった時間に風呂に入る	
16. 毎日決まった時間に朝ごはんを食べる	
17. 毎日決まった時間に歯を磨く	
18. 毎日決まった時間に髪を洗う	
19. 毎日決まった時間に服を洗う	
20. 毎日決まった時間に部屋を掃除する	

参考文献

- <https://www.kyukaikeiko.or.jp/~media/Files/hiroshima/kenkoudukuri/2023121403.pdf>
- <https://www.kyukaikeiko.or.jp/~media/Files/hiroshima/kenkoudukuri/2023121404.pdf>
- <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>
- https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
- https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45540.html
- <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>
- <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-039.html>
- <https://www.jpm1960.org/kawara/04/social-iet-lag.html>
- <https://www.ncgg.go.jp/ri/labo/22-2.html>

