

令和8年9月15日

都立足立新田高校 保護者の皆様へ
地域の皆様へ

都立足立新田高等学校
校長 高松 久一

みんなく勉強会の御案内

日頃より本校の教育活動に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび、本校PTAとみんなく（睡眠教育）勉強会を企画し、一般社団法人子ども睡眠カウンセラー協会と連携して実施しますので御案内します。日本の子どもは世界一睡眠時間が少ないと言われており、質の良い睡眠について理解を深めたいと思います。よろしければ是非御参加ください。

日時：10月17日（土）15時～16時（オンラインで行います。）

テーマ：「質の良い睡眠で心身のメンテナンスを行いましょう」

事前申込不要です。当日は下記QRコードから直接参加できます。



子ども睡眠カウンセラー協会が Zoom のホストとなり、勉強会を主催します（子ども睡眠カウンセラー協会は、7月15日に本校生徒にみんなくの講演をしていただいています。）

現代の夜型生活が体内時計に与える影響

睡眠ホルモン（メラトニン）は体内時計に働き掛けて、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があります。しかし、夜更かしで明るい光（特にスマホやテレビゲーム等のブルーライト）を浴び続けると、メラトニンの分泌が抑制され、睡眠の質の低下や体内時計が狂うと言われています。



誰でもできる！睡眠を守る環境づくり～「自然に眠れる環境のサポート」の参考例～

◆ 「スマホの置き場所」を家庭でルール化する。

寝る直前のスマホの光（ブルーライト）は、脳に「朝だ」と錯覚させます。

環境づくり：「充電はリビングで」「寝室にスマホを持ち込まない」ルールを作る。

◆ 週末の「寝だめ」は2時間以内に抑える平日の寝不足を土日に取り返そうと昼まで寝ると、月曜日の朝に「社会的時差ボケ」が起き、1週間ずっとダルくなります。