

地域学校保健委員会まとめ

令和8年9月17日

上尾市立富士見小学校

地域学校保健委員会が開催されました

講師：埼玉ヤクルト販売株式会社 おなかマスター 榎本 香代 様

内容：「眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理」

不眠とはどんなもの？ 不眠を予防し、睡眠の質を高めよう。寝ているとき、からだと脳で何が起きているの？を榎本様にお話していただきました。ここに報告いたします。



睡眠に関する10項目で、自分の状態をチェックしよう！

① 寝つきが悪く困っている	② 眠りに関わらず、深夜に何度も目が覚めてしまう
③ 朝早く目が覚めてしまい、そのあと眠れない	④ 朝目が覚めても、気分がすっきりせず倦怠感がある
⑤ よく悪夢を見てしまう	⑥ 日中も眠気が残っており、眠ってしまうことがある
⑦ 寝汗をかく量が多い	⑧ 自分にとって1日に必要な睡眠時間が足りていない
⑨ 悩み事を考えてしまい、眠れない	⑩ 眠っている間に寝ぼけたり、寝言を言う

不眠症の症状とは？

環境やストレスが原因で、以下のような症状が発生すること

- 入眠障害・・・寝付けない
- 中途覚醒・・・途中で起きてしまう
- 熟眠障害・・・ぐっすり眠れない
- 早朝覚醒・・・朝早く起きてしまう

不眠の原因は？

- ① 不規則な生活リズム
- ② ストレス
- ③ 生活習慣の乱れ

不眠を予防し、睡眠の質を高めよう！

交感神経 ⇄ 副交感神経 の切り替えがポイント！

4つの習慣で交感神経 ⇄ 副交感神経 の切り替えをサポートしよう！

① 食事のタイミング：寝る2時間以上前に食事をとろう！

カフェイン入り飲料は就寝4時間前 ・ 喫煙は就寝時間1時間前 ・ お酒は寝酒をしない

② 運動：軽い運動で体温をあげる

就寝前の運動はジョギング・ストレッチなどの軽い運動。走り込みや筋トレなどの激しい運動はおすすめしません。

③ 入浴：ぬるめの入浴で体温を上げる

からだの表面が温まる、ぬるま湯の入浴がおすすめです。

④ リラックス/環境：照明・温度・音が就寝時にはポイントになる！

眠るときは部屋を暗くする。寝る直前のスマホはNG！ リラックスできる音楽は効果的だが、ラジオなど「人の声」は眠りを妨げる。

おすすめのリラックス方法

腹式呼吸の具体的なやり方

1. 鼻から息を吸う (吸気)

鼻から深く息を吸い込み、お腹を大きく膨らませます。

吸う時：3～5秒

2. 口から息を吐く (呼気 - EXHALE)

3～5秒かけて、お腹を限界まで凹ませながら、口からゆっくりと息を吐切ります。

吐く時：3～5秒

これを数回繰り返す

ポイント：吐く意識を優先し、しっかりとお腹をへこませる。



【感想】

・よく眠れないことや食いしばりについても気になることがあったので、興味深い内容でした。生活に生かしていきたいと思います。

・よい睡眠をとる方法がよくわかり、すぐに実践できるなと思いました。あまり新しい情報は得られませんでした。腸内環境と睡眠の関わりについてもっと詳しく知れたかったです。

・睡眠の大切さと、より良い睡眠をとる方法を具体的にわかりやすくお話いただき、とても勉強になりました。血糖値スパイクを防ぐ生活の仕方について知りたいです。

・よい睡眠をとるためには、ストレスを溜めすぎないことや、食事などの時間も意識する必要があることが分かりました。また、食べる物にも気を付けたり、ストレス発散できるようなリラックス方法を見つけたりしたいと思いました。歯ぎしりや、食いしばりをしてしまう原因も知ることができました。

・自分の生活習慣を振り返りながら、より良い睡眠に向けての改善策を具体的に考えることができる講話でした。小さなことでもできることから一つずつ日々の生活に取り入れていきたいと感じました。

・質のよい睡眠について教えていただき勉強になりました。今回の説明もとても分かりやすかったです。

・睡眠不足や年齢の関係で早く目が覚めてしまい眠れないことが時々あるので、本日のお話を参考にして、質の良い睡眠をとれるようにしたいと思います。

合谷と安眠のツボの場所と押し方

合谷 (ごうこく)

場所：親指と人差し指の骨の交わる手前のくぼみ

合谷の押し方

安眠 (あんみん)

場所：耳の後ろの尖った骨(乳輪突起)の下にあるくぼみ

安眠の押し方

ポイント：痛み持ちいい強さで、3～5秒かけてゆっくり押し、息を吸いながら離す



～西中学校 学校歯科医 須田先生より～

睡眠が浅くなった時に、歯ぎしり・食いしばりが起きてしまう。象牙質が削れると、う歯・顎の関節を痛める・エラと頭皮が硬くなり、肩こりと頭痛を引き起こします。

睡眠はとても大切なので、就寝前のカフェイン、ストレスを溜めないこと、リラックスタイムを作るなど工夫をしてください。上下の歯が1～2mm離れていることが理想です。食いしばるのではなく、リラックスして過ごすことが大切です。