§ 52
Lausunto aloitteesta kouluunmenoajan kohtuullistamisesta

HEL 2011-006171 T 12 01 01

Päätös

Terveyslautakunta päätti antaa kaupunginhallitukselle seuraavan, esittelijän ehdotuksen mukaisen lausunnon:

"Aikuisilla on alle seitsemän tai yli kahdeksan tunnin yöunella todettu yhteys heikentyneeseen terveydentilaan. Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu lyhyen yöunen yhteys lihavuuteen. Yhteys on havaittu myös metaboliseen oireyhtymään, joka on diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Aivoissa sijaitseva elimistön sisäinen kello on yhteydessä sekä vuorokausirytmiin että energia-aineenvaihduntaan. Vuorokauden ja vuodenajan mukainen valonmäärän vaihtelu tahdittaa sisäisen kellon toimintaa. Vaikutuksen välittyvät ns. kellogeenien kautta. Nykyaikainen elämäntapa, jossa unirytmi on muuttunut epäfysiologiseksi, häiritsee sisäisen kellon toimintaa.

Murrosiässä unen säätely muuttuu. Unifysiologiset ja hormonaaliset tekijät aikaan saavat murrosiälle tyypillisen helppouden valvoa ja nukahtaa aiempaa myöhemmin. Unen tarve ei kuitenkaan vähene, vaan säilyy noin 8-9 tunnissa. Nukahtamisen siirtyminen aamuyön puolelle yhdistyneenä varhaiseen heräämiseen saa aikaan univajeen, joka voi ilmetä aamusekavuutena, päiväväsymyksenä ja opiskeluvaikeuksina. Biologisten syiden lisäksi nuorilla esiintyy usein myös vapaaehtoista myöhään valvomista (esim. harrastukset, tietokone, televisio).

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan valtaosa helsinkiläisnuorista kokee terveydentilansa hyväksi. Yläluokkalaisten ja lukiolaisten arviot omasta terveydentilasta ovat 2000-luvun aikana parantuneet hieman, vaikka erilaisten oireiden yleisyydessä ei ole tapahtunut vähenemistä samalla ajanjaksolla. Yleisimpiä oireita ovat väsymys ja niska-hartiaseudun kivut. Keskimäärin joka seitsemännellä helsinkiläisnuorella on väsymystä lähes päivittäin.

Ylipainon esiintyvyys peruskoulun viimeisillä luokilla oli 12 % ja lukiolaisilla 11 %. Myöhään valvomisessa ei ole tapahtunut muutoksia pitkällä aikavälillä: vajaa kolmasosa 8.-9. luokan oppilaista ja 40 % lukiolaisista menee nukkumaan klo 23 jälkeen

Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille 7–18-vuotiaille ruutuaika viihdemedian

ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti koulupäivinä reilu kolmasosa helsinkiläisistä peruskoulun yläluokkalaisista ja lukiolaisista sekä noin neljäsosa ammattiin opiskelevista. Joka kymmenes helsinkiläisnuori käytti koulupäivinä vähintään kuusi tuntia katselemalla televisiota, käyttämällä tietokonetta tai pelaamalla kännykkä- tai konsolipelejä. Runsas informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö heikentää nuorten nukkumistottumuksia ja lisää väsymystä ja on sitä kautta kielteisesti yhteydessä nuorten koettuun terveydentilaan ja oireisiin.

Edellä mainitun perusteella terveyslautakunta ei näe estettä sille, että yläasteiden ja lukioiden lukujärjestyksiä laadittaessa otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon nuorten unen fysiologinen rakenne siten, että koulupäivän alkamisajankohtaa siirrettäisiin kello yhdeksään. Kuitenkin on huomattava, että riittävän yöunen määrän turvaamisessa muut keinot, kuten viihdemedian ääressä vietetyn ajan rajoittaminen, ovat vähintään yhtä tehokkaita keinoja. Lisäksi koulupäivän alkamisajan myöhentäminen vastaavasti pidentää päivää loppupäästä ja vähentää esim. harrastuksiin käytettävää aikaa.

Terveysvaikutusten arviointi

Säännöllinen arkirytmi, joka koostuu riittävästä levosta, hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta, vähentää oireilua sekä lisää hyvinvointia ja oppimista."

Esittelijä

toimitusjohtaja
Matti Toivola

Lisätiedot

Jukka Pellinen, hallintoylilääkäri, puhelin: 310 42305
jukka.pellinen(a)hel.fi

Päätösehdotus

Terveyslautakunta päättänee antaa kaupunginhallitukselle seuraavan, esittelijän ehdotuksen mukaisen lausunnon:

"Aikuisilla on alle seitsemän tai yli kahdeksan tunnin yöunella todettu yhteys heikentyneeseen terveydentilaan. Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu lyhyen yöunen yhteys lihavuuteen. Yhteys on havaittu myös metaboliseen oireyhtymään, joka on diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Aivoissa sijaitseva elimistön sisäinen kello on yhteydessä sekä vuorokausirytmiin että energia-aineenvaihduntaan. Vuorokauden ja vuodenajan mukainen valonmäärän vaihtelu tahdittaa sisäisen kellon

toimintaa. Vaikutuksen välittyvät ns. kellogeenien kautta. Nykyaikainen elämäntapa, jossa unirytmi on muuttunut epäfysiologiseksi, häiritsee sisäisen kellon toimintaa.

Murrosiässä unen säätely muuttuu. Unifysiologiset ja hormonaaliset tekijät aikaan saavat murrosiälle tyypillisen helppouden valvoa ja nukahtaa aiempaa myöhemmin. Unen tarve ei kuitenkaan vähene, vaan säilyy noin 8-9 tunnissa. Nukahtamisen siirtyminen aamuyön puolelle yhdistyneenä varhaiseen heräämiseen saa aikaan univajeen, joka voi ilmetä aamusekavuutena, päiväväsymyksenä ja opiskeluvaikeuksina. Biologisten syiden lisäksi nuorilla esiintyy usein myös vapaaehtoista myöhään valvomista (esim. harrastukset, tietokone, televisio).

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan valtaosa helsinkiläisnuorista kokee terveydentilansa hyväksi. Yläluokkalaisten ja lukiolaisten arviot omasta terveydentilasta ovat 2000-luvun aikana parantuneet hieman, vaikka erilaisten oireiden yleisyydessä ei ole tapahtunut vähenemistä samalla ajanjaksolla. Yleisimpiä oireita ovat väsymys ja niska-hartiaseudun kivut. Keskimäärin joka seitsemännellä helsinkiläisnuorella on väsymystä lähes päivittäin.

Ylipainon esiintyvyys peruskoulun viimeisillä luokilla oli 12 % ja lukiolaisilla 11 %. Myöhään valvomisessa ei ole tapahtunut muutoksia pitkällä aikavälillä: vajaa kolmasosa 8.-9. luokan oppilaista ja 40 % lukiolaisista menee nukkumaan klo 23 jälkeen

Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille 7–18-vuotiaille ruutuaika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti koulupäivinä reilu kolmasosa helsinkiläisistä peruskoulun yläluokkalaisista ja lukiolaisista sekä noin neljäsosa ammattiin opiskelevista. Joka kymmenes helsinkiläisnuori käytti koulupäivinä vähintään kuusi tuntia katselemalla televisiota, käyttämällä tietokonetta tai pelaamalla kännykkä- tai konsolipelejä. Runsas informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö heikentää nuorten nukkumistottumuksia ja lisää väsymystä ja on sitä kautta kielteisesti yhteydessä nuorten koettuun terveydentilaan ja oireisiin.

Edellä mainitun perusteella terveyslautakunta ei näe estettä sille, että yläasteiden ja lukioiden lukujärjestyksiä laadittaessa otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon nuorten unen fysiologinen rakenne siten, että koulupäivän alkamisajankohtaa siirrettäisiin kello yhdeksään. Kuitenkin on huomattava, että riittävän yöunen määrän turvaamisessa muut keinot, kuten viihdemedian ääressä vietetyn ajan rajoittaminen, ovat vähintään yhtä tehokkaita keinoja. Lisäksi

koulupäivän alkamisajan myöhentäminen vastaavasti pidentää päivää loppupäästä ja vähentää esim. harrastuksiin käytettävää aikaa.

Terveysvaikutusten arviointi

Säännöllinen arkirytmi, joka koostuu riittävästä levosta, hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta, vähentää oireilua sekä lisää hyvinvointia ja oppimista."

Esittelijä

Sari Näre ja kahdeksantoista muuta valtuutettua ovat tehneet 12.10.2011 seuraavan valtuustoaloitteen:

"Aikabiologisissa tutkimuksissa on havaittu, että ihmisten yksilöllinen vuorokausirytmi voi vaihdella 23:sta 28:aan tuntiin. Kellogeenit säätelevät elimistön sisäistä rytmiä, ja viime vuosina elimistön sisäistä rytmiä sääteleviä peruskellogeenejä on tunnistettu lähes 20. Suomessa voimakas valomäärän vaihtelu ja kiireinen elämäntapa herkistävät sisäisen kellon häiriöille, mikä altistaa aineenvaihduntahäiriöille ja pahanlaatuisten solujen kasvulle.

Puberteetissa nukahtamista edistävän melatoniinin erityshuippu viivästyy samalla kun sukuhormonien eritys lisääntyy, mikä viivästyttää nukahtamista. Illalla voimakkaimmin erittyvän testosteronin takia pojilla luontainen nukahtamisrytmi myöhenee tyttöjä vielä enemmän, tyypillisesti pari tuntia. Puberteetin keholle tuottamaa rasitusta ei kuitenkaan oteta riittävästi huomioon yläaste- ja lukioikäisten kouluaamujen alkamisessa, vaan monet joutuvat heräämään kouluun pimeinä talviaamuina kahdeksaksi, vaikka enää ei eletä agraariyhteiskunnassa. Tämä on useille puberteetti-ikäisille paitsi stressaavaa, se myös asettaa sisäiseltä kelloltaan hitaampitahtiset eriarvoiseen asemaan aamuvirkkujen kanssa ja lisää varsinkin iltavirkkujen altistumista masennukselle, mieliala- ja unihäiriöille.

Akatemiatutkija Timo Partosen mukaan sisäisen kellon häirintä altistaa sairauksille, kuten sokeritaudille, verenpaine- ja sepelvaltimotaudeille sekä veri-, imukudos-, rinta- ja eturauhassyövälle. Sisäisen rytmin vastainen heräämään pakottaminen tuottaa oppimista heikentävää univajetta, mikä lisää näläntunnetta ja nopeasti nälkää lievittävien rasvaisten ja sokeripitoisten ruokien napostelua. Liian varhaiset kouluaamut altistavat siten myös liikalihavuudelle. Myös unitutkijat, kuten Markku Partinen, ovat suosittaneet yläkoululaisten ja lukioikäisten kouluunmenon myöhentämistä. Tällä toimenpiteellä oppimistuloksia on parannettu esimerkiksi Yhdysvalloissa. Me allekirjoittaneet esitämmekin, että yläasteella ja lukioissa kouluaamut alkaisivat aikaisintaan yhdeksältä."

Aloitteesta on pyydetty terveyslautakunnan lausunto kaupunginhallitukselle 5.4.2012 mennessä. Lausunto on pyydetty myös opetuslautakunnalta.

Esittelijä

toimitusjohtaja
Matti Toivola

Lisätiedot

Jukka Pellinen, hallintoylilääkäri, puhelin: 310 42305
jukka.pellinen(a)hel.fi