

R4. 11
高浜中学校

寝不足の人が多いです。睡眠時間を見直してみよう!

高校生や大学生の睡眠時間の長さは
日本が最下位



不健康に感じている人、授業中ボーッとしてしまう人も**日本が1位**



日本は他の国より睡眠を大切にしない傾向があります

「でも、どうして寝不足だといけないの？」

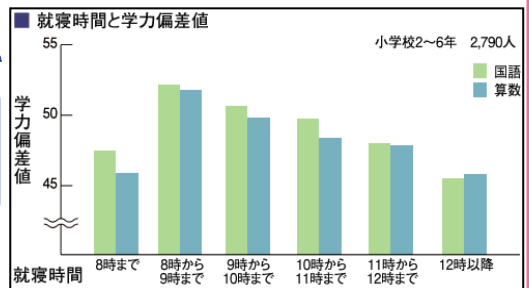
～寝不足による影響～

- ① **学力の低下** (グラフ参照→)
- ② **運動能力** (判断力・持久力) の低下
- ③ **太りやすくなる**
- ④ **成長期は性格形成に影響**

寝る時間が遅い人は学力が低くなっていることが読み取れます



(イライラしやすい、相手の気持ちになって考えられない、自分で決められない、計画性がなくなるなど)



定着した記憶: 知識、運動の技術、幸せな感情

消去した記憶: 雑な記憶、ストレス

睡眠は心や体のメンテナンスのための大切な時間

睡眠を大切にすることで、人生がもっと豊かになる!

☆ 明日から早く寝られるよう、工夫してみよう ☆



1年生対象・学校保健委員会 「生活習慣病予防講座」を実施しました

10月14日(金)に、高浜市役所の保健師さんを講師としてお招きし、以下のようなテーマについて話をいただきました。

- 睡眠
- 朝食
- おやつ
- メディア (スマホ、ゲーム、動画)
- お酒・たばこ



続きは裏面へ

生徒の感想より

寝る1~2時間前からスマホを見るのをやめる という感想が一番多くみられました。

- ☀️特に印象に残ったのは睡眠で、いつもお母さんお父さんの「早く寝なさい！」を今まではうるさいなと思ってずっとタブレットの SNS を使っていたけど、今回の話を聞いてどれだけ僕の体調を崩さないように心配しているかを知って今までの自分に後悔した。だから、将来も今も大事に素直に受け入れて早寝早起きを大切にしていこうと思った。
- ☀️今までは、他の子の話や、高中 1 年生のアンケート結果から、自分と同じ環境の人がたくさんいて「まあみんなやっているし」と思っていたけれど、後から保健師さんのお話を聞いて、これからは学校から帰ってからのスマホを「すぐ宿題」に変えたり、やる事をすまして早く寝たりして、いい生活やしっかり勉強に取り組めるようにしたいと感じました。
- ☀️朝ごはんは、バナナ1本でも1時間分の栄養しかないことがわかり、もっと食べないといけないんだなと思った。
- ☀️私がびっくりしたのはおやつの意味です。今までご褒美だと思って食べていたけれど、お菓子はご飯では摂れない栄養を摂るためと知りました。なので、次からはおやつも食事と同じようにバランスをとって食べていきたいと思いました。
- ☀️学校で学習したことや家での勉強が記憶されるには睡眠が大切だと知って、9時に寝ることを心がけたいです。
- ☀️今まで、寝る前にスマホを見てしまうことがよくあったのでこれからは気をつけようと思った。朝ご飯は毎日食べているけれど、何を食べるかはいつもバラバラなので、そこを意識しながらこれから朝ご飯を食べようと思った。生活習慣病は誰でもなる可能性がある病気だと知ってめんどくさくさらずに、普段の生活を少し見直してみようと思った。
- ☀️これまでは明確に早く寝てほしい理由を聞いていなかったけれど、生活習慣病にならないため、将来の夢を守るためとはあまり聞いたことがなかった。これからは機械の画面から適度に顔を離そうと思うことができた。
- ☀️生活習慣の小さなことでも、積み重なれば、体にとっても大きく関わるんだなと思った。
- ☀️生活習慣がめっちゃ悪いということに気づいた。毎日朝もっと早く起きて朝食を食べることを意識したいと思いました。理由は勉強に集中したいし、1日元気でいたいからです。
- ☀️実際、ベッドに携帯を持って行く事があって、夜に通知が来たら見てしまう事がある。夜は、通知をオフにするなど、自分の体調のために自分で工夫していかなないと…と改めて思いました。スマホは親に預けるなどしていきたいです!!
- ☀️早く寝ることで次の日の授業が集中できたりするとおっしゃっていたので、まずは、いつもより30分ぐらい早く寝るだけでも少しは変わるのかなと思った。
- ☀️自分は最近寝るのが遅くなってしまっていて、脳にも負担をかけているということを知って、授業中に眠くならないように早く寝て、脳を休ませてあげたいなと思いました。
- ☀️毎日ブドウ糖をとることによって、イライラがなくなったり、体調が悪くならなくなったりすることがわかった。
- ☀️喫煙者の人も危ないとわかったけど喫煙者の近くにいる人も危ないと知った。だから煙草やお酒はしない。