

ひだまり 5月2号 睡眠

令和元年5月13日
松野中学校保健室

10連休という長いGWが終わりました。生徒の皆さんは、長かった休み中の生活とのギャップや一日毎に大きく変わる気温の変化になじめず、苦勞しながらも、総体に向けて頑張っているのではないのでしょうか。

さて、4月当初から「1日7～8時間の睡眠をとろう」と呼びかけてきましたが、どうでしょうか？規則正しい睡眠を意識した生活を送ることができていますか？今回は、本校生徒A子さんの体験談をお伝えします。

私は、中学校に入学する前くらいから、インターネットにはまってしまいました。中毒と言ってもいい状態だったと思います。寝ても覚めてもインターネットが生活の中心でした。

朝は7時に起きていましたが、目覚めと同時にインターネットを見なければ落ち着きません。昼間は授業に集中することができないばかりか、眠くてたまらず居眠りばかりしていました。学校から帰宅しても昼寝をし、夜になったら夜中の2時くらいまでインターネットをするという生活でした。どれだけ家族や先生に注意されても、インターネットをやめることができず、ますますのめり込む毎日でした。そのため、昼間は目の前に幻覚が見えたりぼーっとしたりすることが多く、何の原因もないのに無性にイライラして家族に当たったりすることもよくありました。

そんな生活を続けていたので、朝から腹痛やひどい頭痛を起こして保健室で休むこともありました。視力がかなり低下したのをきっかけに、親から「インターネット禁止令」を出されました。禁止令を言い渡され、インターネットができないようになった直後は、何も手につかず涙が出たり、イライラしたりとの連続でした。でも、インターネットと切り離された生活を続けているうちに、今まで悩んでいたことや困っていたこと、体調不良なども一気になくなり、ゆとりを持って過ごせるようになってきました。今では、10時半には布団に入り、朝も自然に目覚める生活が当たり前になりました。授業中に寝ることもなくなり、一時はかなり下がった成績も回復してきています。

今でもたまにネットをしたくなりますが、そのときはグッとこらえて、「本当に必要なの？」と自分に問いかけます。

インターネットは便利です。社会の進歩にも欠かせないものだと思います。でも、使い方によっては自分を破壊する道具にもなると思います。使いたいときには、一度立ち止まって、本当に必要かどうかをしっかりと考えていこうと思っています。

皆さん、どう感じましたか？

以前は保健室の常連だったA子さんですが、最近では保健室に休みに来ることも、情緒不安定な様子を見ることもほとんど無くなり、顔色もよく元気になったのが手に取るようになります。

A子さんほどではなくても、ついつい1時間だけのつもりが・・・といった人はたくさんいるのではないのでしょうか。自分の時間は自分でコントロールできるようになるといいですね。

