

市・郡総体お疲れ様でした。3年生は総体が最後の試合になった人も多いと思います。今までの練習の成果を発揮して、悔いの残らない試合ができましたか？体調はどうでしょう。疲れは残っていませんか？これから先も急に暑くなったり雨の日が続いたりする天候不順が考えられます。夜は早めに入浴を済ませて、睡眠を十分にとって元気に過ごせるようにしましょう。

さて、遅くなりましたが、5月16日に開催した思春期教室の様子についてお知らせします。お家の方に読んでいただけてください。

今年の思春期教室は、生活の基本となる睡眠習慣について、日本睡眠学会 睡眠指導士上級 富山義之先生を講師にお招きして講演会を開催しました。テーマは「ティーンはなぜ眠いのだろう？」でした。

<睡眠習慣を見直す10項目>

- ① 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- ② 朝起きたら、太陽の光をあびる
- ③ 朝ご飯を毎日きちんと食べる
- ④ 学校から帰って夕方寝ない
- ⑤ 休みの日に、朝ねぼうしない
- ⑥ 眠る前に、コンビニなど明るいところに行かない
- ⑦ 眠る前に、テレビやビデオを見ない
- ⑧ 眠る前に、ゲームをしない
- ⑨ 毎晩ほぼ決まった時間にねる
- ⑩ 毎日、よく体を動かす、運動する



講演の途中、左の10項目について、一人一人が自分の生活を振り返りチェックしました。そして、その中で「がんばればできそうなこと」一つを選んで、睡眠習慣改善宣言（がんばる宣言）を決めました。

がんばる宣言は教室に貼り出す予定です。お家の方も参観日の際にご覧ください。また、お家での子どもの様子を振り返り、よりよい睡眠習慣を身に付けるためにできることを話し合っていたいただく機会にしてください。

<よりよい睡眠のためのコツ>

① 朝日を浴びよう 毎日同じ時間に起きよう

人には目覚めてから14時間～16時間で眠くなる仕組みがあるので、その仕組みをうまく生かす生活を心がけましょう。休みの日も同じ時間に起きることで、体内時計のリズムが整い、社会的時差ボケをなくします。

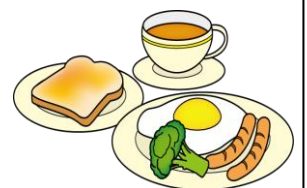
それでもどうしても昼間に眠くなる時は、15時までに15分程度のショートナップ（午睡）を。

② 朝食を食べよう

朝食のタンパク質は、昼間の活動ホルモン（セロトニン）を作り、夜の眠りのホルモン（メラトニン）を作ります。パン派ならヨーグルト、牛乳、ハムエッグなど。和食派なら、味噌汁、卵焼き、焼き魚などがいいですね。

③ 就寝前の過ごし方

就寝前のテレビ、スマホ、PC、ゲーム禁止。脳が覚醒し眠りにくくなります。就寝前の30分～1時間は、照明を暗くしてゆったり過ごしましょう。



→ 裏面には感想の一部を載せています。

私は今日の話聞いて睡眠時間を増やしたいなと思いました。適切な睡眠時間をとることで学力が上がったりするということも知ることができました。快眠のコツとして「朝日を浴びて、毎日同じ時刻に起きる」「朝食でタンパク質をとる」「就寝前のテレビ、PC、スマホ、ゲームは禁止して、照明を暗くしてゆったり過ごす」このことを守れるようにこれからがんばりたいと思いました。

人は目覚めてから14~16時間で眠くなる仕組みがあるということなので、7時に起きて10~11時に寝ることを心がけたいなと思いました。

最近僕は、授業がとても眠くボーッとしている時間が増えてきていました。それはTVの見過ぎかなあと気づきました。スマホは最近夜遅くまで触っていたのをやめて、使わないぐらいになっていけど、その代わりにTVを23時までずーっと見続けたら、その後はベッドに横になり本を読んでいたら24時を過ぎるという生活に変化してきていました。

この思春期教室を機に生活リズムをなおしていきたいと思います。そして学力UPやスポーツのパフォーマンスも上がるのでがんばりたいと思います。ゲームは朝早く起きてしたいと思います。

今日の睡眠の話聞いて授業中にうとうとしなないように決まった時間に寝ようと思いました。

前までは睡眠は眠たいから寝るだけだと思っていましたが、今日の話聞いて、これからは睡眠を大切にしていこうと思いました。

僕は漢字を覚えるのが苦手です。だから、漢字を覚えるために、書いた後に睡眠をとろうと思いました。

今日聞いた話を忘れないようにして、これからは睡眠をとりたいと思います。今日、今まで知らなかったこともたくさん知ることができて、少し睡眠のことが解りました。忘れないようにしたいです。

僕は睡眠時間が長い日や短い日があるので、眠る時間と起きる時間を決めて平均8時間以上の睡眠をとることができるようにしたいです。睡眠をしっかりとると学力も上がるそうなので、ゲームの時間などを減らして、夜は明るい場所にはあまり行かないように気持ちのよい朝を迎え学校でちゃんと学習ができるようにしたいです。



今日のお話で、寝る1時間前には、スマホ・テレビ・ゲームはやめた方がいいと言われました。自分はテレビを消してすぐに寝ることが多いのでこれからは、寝る1時間前にはテレビを消してゲームをしないように気をつけようと思いました。<生活リズムのチェック>で4つ×がついてしまったので、今日からは直せそうなことにはOがつくように努力しようと思いました。



睡眠習慣は、子ども一人だけの問題ではありません。これをきっかけに、ご家庭で睡眠や生活習慣についての話し合いができるといいなあとと思っています。

「たかが睡眠、されど睡眠」中学生のうち健全な生活習慣、睡眠習慣を身に付けてほしいと思います。