

# ほけんだより



令和3年11月1日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.12

## 第1回学校保健委員会「Sleeping is important! ～健康な体の源は?～」 を行いました。【10月26日(火)6限】

最初に、保健委員より「睡眠に関するアンケート」についての結果の発表を行い、次に豊橋メイツ睡眠クリニック院長の小池茂文先生から『Sleeping is important! ～健康な体の源は?～』のお話を聞きました。生徒の感想を紹介します。



### 1年生

・睡眠は、健康な生活をするためにしっかりとらないといけないことがわかりました。寝不足と自分が感じていなくても、睡眠負債があるかもしれないので、生活リズムを整えて、十分な睡眠時間をとりたいです。今だけでなく、将来の健康のためにも、睡眠を大切にしたいと思いました。(1の1女)

・睡眠のことについてたくさん知ることができました。早寝をすると記憶力が良くなったりするのでいいなと思いました。早起き・早寝・朝ごはんをしっかり覚えているようにしていきたいです。(1の1男)

・今日、学校保健委員会に参加して思ったことは、最初は、たかが睡眠不足と思っていたけれど、先生の話聞いて、睡眠は大事だなと改めて知りました。睡眠不足によって起こる病気がどれほど危険か知ることができました。これからはしっかり睡眠をし、居眠りなどしないようにしようと思いました。睡眠がどれほど重要か気づかせてくれてありがとうございます。(1の2男)

・今まで「寝る子は育つ」って言うけど、本当に証拠があるのか知らなかったけど、話を聞いて、睡眠には「Rem睡眠」と「NonRem睡眠」があり、睡眠することで「Rem睡眠」の記憶力を上げることができ、それが、学力や集中力につながるということがわかりました。「Rem睡眠」が足りないと記憶力が下がり、将来高齢者になったとき認知症になってしまうことを知ったので、これからはメディアの時間を寝る時間に変えようと思います。子どもの頃の睡眠時間によって自分の未来や、大きく考えると、日本の未来を変えることができるのではないかと考えます。  
(1の2女)

### 2年生

・睡眠をしっかりとらないと将来アルツハイマーになる可能性が高くなったり、高血圧になったりと、よくないことが多くあることがわかりました。いつも8時間ぐらい寝ているので、たくさん寝ているほうだと思っていましたが、朝アラームの時間に起きていないです。体が起きる状態になっていないので、起きれないことがわかりました。もう少し早く寝るようにしたいです。(2の1女)

・今日の学校保健委員会を振り返って、改めて寝ることの大切さを知ることができました。寝不足になることで、いろいろなところで影響が出てしまうことがあり、それはとても大きいので気をつけたいと思いました。僕は寝る時間が遅いので、もっと早く寝て、規則正しい生活を意識したいと思いました。(2の1男)



・よく睡眠は量より質だと聞いていたけど、今回のお話で、長い時間寝ることが大切だということを知ったので、これからは早寝をして長い時間寝られるように意識していきたいと思いました。いつも帰ってから2時間くらい寝ても、夜また眠くなってしまう理由がわかったので、夕方に寝るのではなく夜寝ることを意識したいです。(2の2男)

・睡眠は心と体だけでなく将来にも関わるとわかりました。母や祖母は睡眠が短いけど昼間にしっかり働いているのでいつか倒れてしまうかもしれないと思いました。なので睡眠の大切さを教えてあげたいと思いました。ゴールデンタイムにぐっすり寝たり、一日元気に過ごせるよう早寝、早起きをしたり、音楽を聞いてみようと思いました。睡眠は貯金が出来ないからその日にしっかり休みたいです。(2の2女)

### 3年生

・私は朝、めざまし時計の音が聞こえないほど起きられなかったり、夜眠れなくて次の日眠いということがよくあります。それにずっと悩んでいたのですが、今日原因がわかりました。朝起きられないのは夜早く寝ないから。毎日6時間ほどの睡眠じゃ足りないから。夜寝れないのは、スマホのブルーライトをたくさん浴びているから。私は改善したいとずっと思っていたので、この原因を知ってとてもよかったです。これからも意識してやっていきたいと思いました。ほかにもアルツハイマー病についてなどたくさんの事を知ることができました。(3の1女)

・保健委員会の発表の中で、アンケート結果が3年生でも、全体でも悪い印象があったので、自分が悪い所の中に入らないように生活をしなければいけないと思いました。小池先生の話で、寝るのは質も量大切だと言う事がわかりました。睡眠についての正しい知識が今日わかって、仕組みも一緒に理解できたので、大切さがもっとわかりました。今日の、「早起き、朝ごはん」を大切にして、いつも寝るのが遅いけど、早く寝ようと思いました。(3の1女)

・今日初めて、寝ないと、病気になってしまうことを知りました。アルツハイマー病は聞いたことがあったのですが、身近ではなかったもので、そこまで気にしていませんでしたが、寝てないと、よりアルツハイマー病になるリスクが大きいことを知りました。話を聞いている中で、自分でもそうだと体験したことがありました。「寝る時間がない」「早起きしないと」と思いがとて今まで仕方がないと思っていました。ですが、将来のことを考えたりすると、今、少しだけ我慢したり、すきま時間を有効に使いたいとすごく思いました。初めて聞いた、レム睡眠やノンレム睡眠があることを知り、今まで何気なかったことでも大切だと知りました。お話を聞いて早寝・早起き・朝ごはんを大切にしていきたいと思いました。(3の2女)

・自分毎日7時間くらい寝ていますが、それでも足りないとは、驚きでした。「少し眠いな」と感じることはあっても、普通に活動していますが、それはただ単純に体に負担がかかっている、無理して動いているだけということがわかりました。自分は無理して活動していることが多いということになるので、日々のスケジュールを見直して、少しでも睡眠時間をとることができればよいなと思いました。聞いたことがあるアルツハイマー病も睡眠不足からくる高齢になってから危ない怖い病気ということも今日知ることができてよかったです。その他には、動物が片方だけ眠って活動することができるということが一番驚きました。(3の2男)



・保健委員の発表や豊橋メイツ睡眠クリニック院長の小池茂文先生の話を知り、睡眠を取る大切さについてについて、考えることができた1時間だったと思います。「寝不足は万病のもと」です。これを機会に、『早起き・朝ごはんをしっかり』が実行できるように、学校から帰って寝るまでの生活や日頃の生活習慣も見直せられると良いですね。

