

1月15日に第2回学校保健委員会が開催されました！

1月15日（月）に、第2回学校保健委員会が大石中学校体育館・図書室で開催されました。

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する場です。コロナ禍になって以来対面で開催することができていませんでしたが、今年度は4年ぶりに対面で開催することができました。東洋羽毛北関東販売株式会社、日本睡眠教育機構認定の上級睡眠健康指導士の新矢昭吾様をお招きし、睡眠について5時間目は全学年生徒向けに、6時間目は保護者や教職員向けにお話をいただきました。



感想であがった質問に回答していただきました！

【質問】

以前テレビ番組で真っ暗よりも間接照明があったほうが睡眠の質が高まるとやっていたのですが、その光によってメラトニンが減少したりしないのでしょうか？

【回答】

人間は自然界にない環境ではストレスを覚えます。無音・真っ暗など。たとえば海外で発掘作業の中、崩落し数週間閉じ込められたとき、精神・心に異常をきたした方がいらっしゃいます。

個人差はありますが、人では0.3ルクスが適度に良いとされています。昔の家で月明かりが障子越しに見える明るさぐらいです。現代ではマメ球ぐらいですが、目に直接の光が当たるとメラトニンは軽減されます。瞼が薄い・目の奥にある視交叉上核という体内時計のスイッチに光が当たるためです。間接照明を足もとなどに置けば、部屋は薄暗く目に直接光が当たらない為、お勧めいたします。

<生徒の感想より>

☆もちの木

- ・夜にゲーム 8 時に終わらせてご飯食べて、歯を磨いて睡眠して朝ご飯を食べて学校に行くようにします。

☆1 年生

- ・私は普段、10 時過ぎに寝て 6 時に起きているので、7 時間半から 8 時間しか寝ていませんでした。しかし、食生活・運動で睡眠の良さが変わるのが分かったので、この 2 つに注目して過ごしたいです。最近のテレビは面白くて、ねる直前までずーっと見てしまうので、1 時間前は見ないように気をつけたいです。

☆2 年生

- ・今回のお話を聞いて、「睡眠」というものが小さくなくても大きくなっても今でもとても大切だと分かりました。そもそも睡眠に対して少し否定的な人「寝る時間あれば努力しろ系」の人ばかり信用していたので、これからは時間も質も改善したいです。
- ・睡眠セミナーの方の話しを聞いてみて思ったことは、睡眠はやっぱり大事なだと分かりました。中 1 だった頃、友達と通話しながら明け方までゲームをしていましたが、今では夜 22 時までには就寝を心掛けています。今、普通に考えるとやばいなと思いました。また、就寝前にはスマホをいじってしまうことがたまにあるので、それを直せていけたらいいなと思います。

☆3 年生

- ・今回の睡眠セミナーは自分に必要なことばかりだった。私は普段よほど疲れていないと 7 時間 30 分以上眠れないことが多く、最近受験勉強も忙しく 6 時間しか眠れない日が長く続いていたので、家族に協力してもらいながら眠れるようにしようと思った。また、睡眠不足で眠いと思わずに夜中まで YouTube を見てってという負の連鎖を繰り返していたことに気付いた。
- ・睡眠と聞くとどうしても惜しむ物。とどうしようもない印象がありました。特に細かい内容が分からずに「何時間寝るべきか」「何を意識するべきか」がありました。しかし、今回セミナーを聞いて「え！」っと驚く事が多かったです。まず、中学生でも 9 時間必要であり足りていないことを実感しました。今は塾が 7 時～10 時まであって 9 時間寝ることはほぼ不可能だと思いました。2 つ目は「寝られない質を意識すべし」と言われて、自分の中で常識が少しかたむきました。量をとらないと質を手に入れることはできないと考えていたからです。このように驚いた事が沢山あって全てがこれからの人生に関係することだったので、覚えて活かしていきたいです。

<保護者・教職員の感想より>

- ・睡眠の質を高めるために、今夜からできることがたくさんあり、極力実践したいと思いました。
- ・睡眠、大事ですね。ヤクルト 1000 効きます。枕も変えました。一番はストレス。ストレスのない労働環境が欲しい。現実的ではないので、寝る前にスマホを見るルーティンを工夫してみます。