



1・2年生が「睡眠」について学びました！

保護者の方もたくさんご参加いただき、ありがとうございました。
内容と生徒の感想の一部を紹介します。

12/11（金）

講師：睡眠専門クリニック
院長 白濱龍太郎医師

講演の内容の一部

- 睡眠不足は重大な結果を招く！
高速バス事故46人死傷！ 原因は運転手の居眠り。
運転手は仮眠の時間、携帯電話で通話やメールをしていた。
- 睡眠時間が短いと、海馬（＝記憶）の発達が悪くなる
- 睡眠は脳を一旦休ませ、翌日快適に活動できるように点検、修理する時間 → 心身のメンテナンス時間
- 10代の理想の睡眠時間は7時間！ 睡眠のゴールデンタイムは23時～3時「できるヤツほどよく眠る」
- ながら寝（勉強しながら、スマホしながら）はやめる
- 光刺激は眠気を抑制する。就寝30分前にはスマホやパソコンの画面を離れ、目を休めよう
- 朝食は快眠のもと 朝食の影響が寝る頃に出る！



感想

「睡眠は心身のメンテナンス時間」ということはなるほどと感じました。嫌なことがあっても寝ることで次の日スッキリした気分で過ごすことができるからです。7時間しっかりと眠れるようにしていきたいです。

朝食が快眠につながっているということには驚きました。自分は8～9時間寝ていますが、それでもだるいことがあるので、朝食では納豆などを食べて「トリプトファン」をとるなどの簡単なところから改善していきたいと思いました。また、睡眠時間で海馬の体積が変わるのもびっくりしました。睡眠時間はしっかりとります。

しっかり刻もう。朝の生活リズム



僕はこの話を聞いてお父さんに話しました。
寝ているときに呼吸ができていないと死んでしまうことがあることがわかりました。
睡眠が脳の発達に影響を与えることもわかりました。ゴールデンタイムにはちゃんと寝るようにしたいです。

私はスマホを持ってから夜の11時半くらいまでゲームをしたりや動画を見たりしていました。寝る時間が少なくなり、朝もスッキリ起きられませんでした。でも先生の話聞いて「早く寝なきゃ」と思い早寝を心がけてみました。そしたら朝もスッキリ起きられました。これからは早寝早起きを心がけていきたいです。

僕が一番驚いたことは、チェルノブイリ等の原発事故などが、居眠りを原因に起きているということです。（眠気による判断ミスが事故につながったという調査結果が出ているそうです。）将来、自分が仕事に就いたとき、居眠りをして重大なミスをするのはとても怖いと感じました。そのようなことが自分の身に起こらないためにも、これからの生活習慣として、睡眠というものをもっと大事にしていきたいです。



1・2年生が白濱先生の話真剣に聞き、自分のこれからのこと、将来のことまでしっかり考えていることに感心しました。3年生も受験前で大変だとは思いますが、遅くとも0時までには寝て睡眠時間を確保することが、学習したことの定着につながりますよ。

私は毎日7時間寝ようと心がけていますが、最近は部活や勉強で忙しく寝不足の日が続いていました。その時ちょうど睡眠教室があったので、睡眠のことがよくわかり勉強になりました。

私は寝る前によくスマホをやっていましたが、30分前にはやらない方がよいということだったので、寝る前にはやらないように気をつけたいです。

私が一番驚いたことは朝ごはんを食べたものが夜寝るときに役立つものになるということです。朝ごはんを食べるものも考えようと思いました。



私は普段、睡眠について何も考えていませんでしたが、睡眠時の病気や寝不足で事故を起こしてしまったことを知って驚きました。

また、朝食はよい睡眠のもとになるということがわかったので、朝食をきちんととり、よい睡眠をして健康でいられるようにしたいと思いました。人生の3分の1の睡眠をよい睡眠にしたいです。

「眠らない日本人」の表を見たときはすごく驚きました。(睡眠時間の比較で、日本は韓国に次いで2番目に短い!) 私は学校生活で時々眠くなることはあるけれど、毎日ちゃんと睡眠をとっているの部活の苦しい練習も学校の勉強も乗り越えることができているので、この調子でよい生活を続けていきたいです。

睡眠は日中の活動を支える時間ということを知りました。睡眠をしっかりとらないで、バスの事故を起こした運転手さんの話を聞いて、「勉強ややりたいことも大切だけど、睡眠も大事だな」と思いました。私は講演の内容を親にも教えました。「健康で長生きできる人は、睡眠を大切にしている」と言われ、これからは睡眠時間をちゃんと管理し、睡眠を大切にしようと思いました。

ヒトの最適睡眠時間と自分の睡眠時間を比べると全く足りなくて、少しでも寝るのを早くしようと思いました。そして、脳の発達に与える影響では、全て自分にあてはまることがわかり驚きました。睡眠は普段の生活にも影響が出るため、学力があがらないというのがよくわかりました。

これからは毎日少しずつ寝る時刻を早くしていき、しっかりと体のバランスに気をつけていきたいと思いました。



僕は今まで、睡眠は疲れをとるためだけのものだと思っていましたが、健康や成長、ストレスの処理など体のいろいろなところに必要な活動だとわかりました。一番驚いたのは、睡眠により記憶される場所が一割も大きくなることです。僕はこれからでも睡眠を直そうと思いました。

朝食は快眠のもと

朝ごはんをトリプトファンをとると

セロトニン (脳内物質) が生成され

メラトニン (睡眠の質をあげる物質)

快眠

〈トリプトファンが多い食品〉

かつお・カシューナッツ・木綿豆腐
納豆・豆乳・卵・スキムミルク・高野豆腐 等

「できるヤツほどよく眠る」という言葉が印象に残りました。今までほくができない人だったのは、睡眠が足りていなかったからだと思います。やっぱり睡眠は大事なんだなと思いました。

高速バスの事故等の話を聞いてビックリしました。日本では今、「眠る間もおしんで働く」ことが美德とされています。このような事故を聞いても、飲酒等が関わっていると思っていて睡眠が原因とは思っていませんでした。原因が睡眠であれば、防ぐことができた事故もあるので、もっと社会全体で睡眠について感じ、考えなければいけないと思います。また、私たちはもうすぐ中学3年生になり、受験に向けて勉強しなければいけません。しっかり睡眠をとり勉強の効率を上げていきたいです。

「中学生ってすごい!」と改めて感じました。こんなにしっかり考えることができるのです。これを普段の生活に生かし、行動や習慣もさらに改善していきましょう。

まずは冬休みの生活から。。

