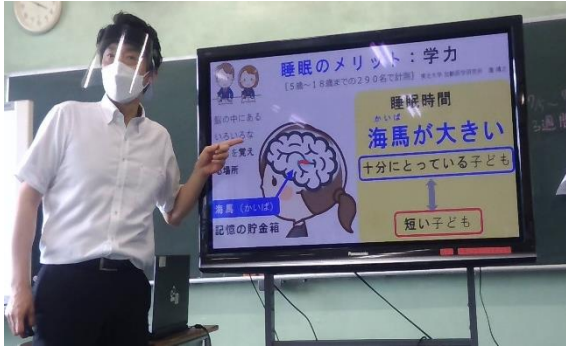


7月7日(水) 第1回 学校保健委員会を開催しました

参加者:松田校長先生・歸山先生・岩橋先生・中村(友)先生・
鈴木先生・生徒保健委員(24人)・PTA保健部(1人)



富眠アドバイザー國井先生、
(株)東洋羽毛の加来様、新矢様にご指導をいただきました。

◆◆◆プログラム◆◆◆

- 1 学校長挨拶
- 2 岸川中学校の新型コロナウイルス感染症対策について【保健委員会】
- 3 講話
『眠りで未来が変わる
～正しい眠りを身につけよう～』
【富眠アドバイザー 国井 修 氏】
- 5 質疑応答
- 6 お礼の言葉【保健委員会委員長】

岸川中学校の新型コロナウイルス感染症対策の課題について

- 登校後や体育のあとに、手を洗わない人が増えた。
- 給食中にしゃべる人がいる
- 教室内の共有物(扉・水道・黒板消し・電気のスイッチなど)の消毒が行われていないことがある。



このような状況では、アツという間に、学校内に感染が広がります。自分のからだを守るために、手洗い・消毒を徹底して行ってください。夏休みも、不要不急の外出を避けて、出かけるときはマスクを着用、家族以外の人との食事を避けるなど、コロナウイルスに感染しないよう行動しましょう。

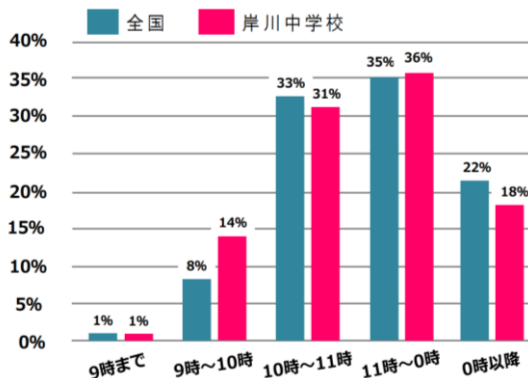
講義『眠りで未来が変わる～正しい睡眠を身につけよう～』

講師:富眠アドバイザー 国井 修 先生

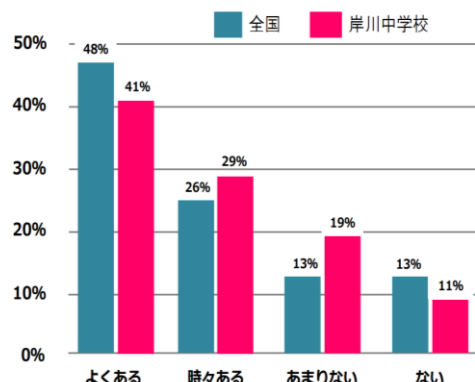


岸川中生徒の『眠りのチェック』調査結果

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろ寝ますか？

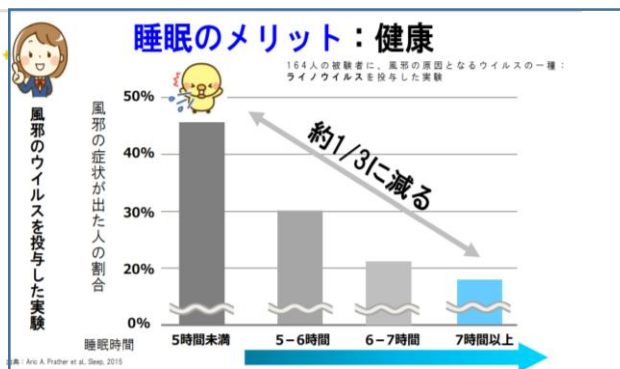


寝る直前までの各種メディア機器を使用していますか？



睡眠のメリット :ぐっすり眠ると、こんなにいい効果がある！

健康 十分な睡眠をとる習慣が身につくと、体調をくずしにくい



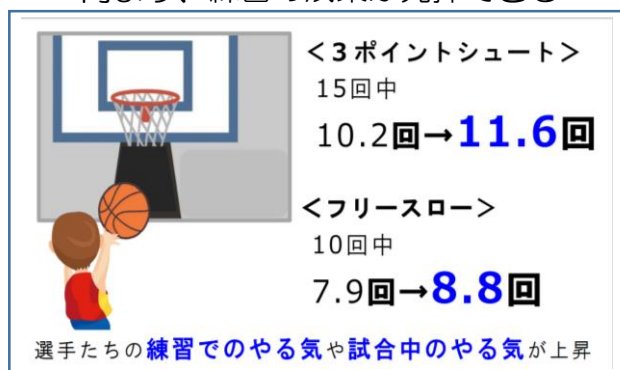
睡眠時間5時間未満の人より、睡眠時間7時間以上とっている人は、風邪ウイルスを投与されても症状が出にくい。

学力 同じ時間、同じ内容を勉強しても睡眠時間が長いほうが偏差値が高い



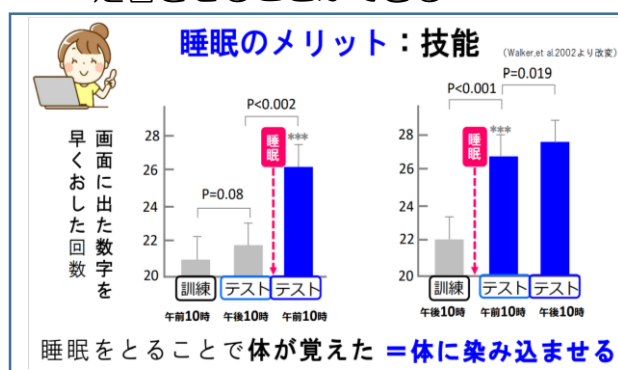
睡眠を十分にとっている子どもは、脳の中の海馬（かいば：記憶する脳）が大きい。

運動 睡眠時間が長いと、集中力や意欲が高まり、練習の成果が発揮できる



練習時間や内容を変えず、睡眠時間を2時間長くするだけで、パフォーマンスが上がる。

技能 睡眠をとることで、体に動きを定着させることができる



実技練習のあとに睡眠をとると、睡眠をとらない人より、睡眠をとった人のほうが成績がよい。

上手な睡眠のとりかた

●睡眠時間の目安：12歳～13歳は9時間～11時間、14歳～15歳は、8時間～10時間

●平日と休日の過ごし方：平日と休日の起床時間を一定にする。

休日の朝寝坊は、1時間まで！
どうしても眠い時は、午後3時までに
20分程度の昼寝をする

●寝つけないときは：お風呂に長めに入る ⇒ リラックスできる
難しい本を読む ⇒ 脳があきらめて寝落ちする
ストレッチする ⇒ 背中緊張をほぐす

やってはいけないこと ⇒ スマホをいじる(ブルーライトで脳が昼間と間違える)
ゲームをする(脳が興奮して、もっとやりたくなる)

平日と休日の起床時間がずれると、体内時計が乱れる

- ・朝起きるのがつらくなる
- ・寝て起きて、眠い
- ・昼間、ぜんぜん頭が働かない
- ・運動しても、うまく動けない
- ・楽器の演奏などもミスを繰り返す

正しい眠りかたを実践すれば、脳の成長と日中のパフォーマンスが上がる！
ぐっすり寝ることで、自分の能力を最大に引き出すことができるよ！

