

2年次生対象 健康講座

平成30年11月5日(月)2年次生全員を対象に健康講座を行いました。

講師として川崎医療福祉大学 保野孝弘教授をお招きし、『眠りの科学 君の学力、体力、魅力を伸ばす！脳へのダメージを減らす 眠りの習慣！』と題し、ご講演をいただきました。

現在の睡眠習慣、特にスマホ使用や仮眠についても再考し、効率の良い睡眠の取り方をすること、そして自分の能力を最大限に発揮するためにも睡眠時間の確保がとても大切であることなどをご指導いただきました。



川崎医療福祉大学医療福祉学部臨床心理学科教授 保野孝弘先生

*生徒感想

- 今日から寝る1時間前にはスマホを消して暗記し、学習と睡眠の質の両立を目指していきたい。
- 今私が悩んでいる睡眠について話してくださってとても為になる話だった。恒常性を崩さないように土日に昼寝をたくさんするのをやめようと思う。どうしたら就寝時に寝ることだけに集中できる環境を作ることができるのかが知りたい。
- 大谷選手の睡眠時間を元にスケジュールを立てるのは効率がよいと思った。私にはこのような考えが浮かばなかったのでプロとの差はこういうことなのかと思った。今後は睡眠時間を予定した上でその他の計画を立てたい。
- 睡眠を取ることは大事だとは思っていたが肥満にまでつながるとは思わなかった。今だけではなく将来に渡っても睡眠負債を貯めないようにしたい。
- 今回の話を聞いて思い当たる節がいくつもあり、確かに高校に入ってから寝る時間が不規則になっていたことに気づいた。授業中も眠いと感じていることが多いので、きちんとした生活リズムに気をつけていきたい。
- 夜更かしをすることが高校生になってから多くなり、体調を崩すことも多くなったので睡眠の習慣を見直さないといけないと思った。
- 自分の睡眠習慣を見直そうと思った。生活習慣チェックをやってみて自分に合った睡眠時間を見つけない。
- 講演から最近授業中に眠った原因は寝る前のスマホ使用や帰ってからの仮眠にあることがわかった。生活習慣を改めたい。