

Life ~ライフ~

令和3年 6月11日

柏崎市立鏡が沖中学校
保健室だより



学校保健委員会

6月7日(月)

心とからだの学習会を開催！

鏡中生の生活アンケートの結果や、6月2日に実施したミニ保健委員会について報告をした後、富山大学名誉教授 神川康子先生から「睡眠とこころの健康」についてお話をいただきました。

脳の仕組みを中心に、学力と睡眠の関係や睡眠とこころの病気の関係など興味深いお話をお聞きました。「ねむりは命の源」ねむりは脳とこころの大切な栄養源となります。家族と一緒に生活のリズムをつくっていきましょう。

生徒・保護者の感想

私は、しっかりと生活リズムを整えることが大切だと思いました。私は、12時過ぎに寝ることが多くあり、平日と休日の差が多くあります。だから、11時までには寝ることを心がけて生活していきたいと思いました。家族とも生活を見直していけるように話し合いたいと思います。

(1年女子)

自分の寝る前のルーティンをつくって、同じ時間に眠れるようにしたいと思いました。生活習慣を毎日少しずつ良くして睡眠の質を高めたいです。自分だけでなく、家族の健康も良くなるように、家で伝えたいと思いました。

(2年男子)

神川先生のお話が、大変わかりやすく、勉強になりました。睡眠のリズムを整えることが、昼間の生活の質の向上になると分かりました。毎日の生活を大切にするため、今日から、就寝、起床時間を整えたいと痛感しました。

(保護者)

中学生にとって、睡眠はとても大切だと改めて学びました。今まで、夜遅くまでスマホを使っていました。これからは、スマホを使う時間を家族と相談して見直していきたいと思います。そして、睡眠の質を上げて、学習意欲を高めていきたいです。

(3年男子)

睡眠や生活習慣が、自分の心とからだに大きく影響するのだと改めて学ぶことができた。

私は、寝つきが悪いので、心地よい寝室づくりから始めてみようと思いました。また、40代の人が睡眠不足だというデータから、母も睡眠不足かなと思った。母や家族のことも考えて手伝ったり話を聞いたりして、少しでも助けになって、健康でいてほしいと思う。

(3年女子)

睡眠時間については、現段階で確保できていると思います。その質について見直してみたいと思います。ソーシャルジェットラグ(時差ボケのような状態)という言葉を知り初めて耳にしました。家族で話し合う機会を持ちたいなあと思いました。

(保護者)

保護者の方へ(お願い)

今回、講演会で保護者用に配付した資料をお配りしました。御一読ください。ピンク色のプリントは、柏崎市保健福祉課から配布されたものです。ご質問等がございましたら、いつでも保健室・山田までお問い合わせください。