

ほけんだより

# ONLY ONE ONLY ONE



特別号

平成29年10月30日 発行(NO. 9)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのち

## 親子講演会 開催！

演題「カッコワルイソ寝ない自慢」

講師 東京ベイ浦安市川医療センターCEO

こうやま じゅん  
神山 潤 氏

10月26日(木)親子講演会を開催しました。

9年間、継続してきた指導と保健室の思いを、より幅広い視点で伝えていただける講師のお一人として、ご多忙な神山先生にお願いをし、来ていただけることとなりました。

講師の神山先生から、「眠くなったら寝ていいよ」「一生懸命聞かなくてもいいよ」「メモをそんなに真剣にとらなくてもいいよ」という言葉に、生徒のみなさんは、衝撃を隠しきれない様子でした。

そのお言葉に甘えて、うつらうつら居眠りをしている人もいましたが、ほとんどは、「そんなに言われると眠れない」「どうして？」等々、思ったのではないのでしょうか。

また、先生の豊かな経験と様々な視点から、「睡眠」についてお話をいただき、また、優れたプレゼンスキルに、生徒や保護者の方は、圧倒されてしまいました。

桐蔭の生徒や保護者のみなさんは、「本物を見抜く力」が、備わっているのだなと感じました。これからも、このような衝撃が起こるような健康教育を推進したいと心に強く期しました。

また、生徒のみなさんは、この講演の内容を、参加できなかったおうちの方にお話してあげてください。みんなの家族の健康が、広がるといいですね。保護者の皆様、お忙しいところご参加いただき、誠にありがとうございました。第2回親子講演会もよろしくお願ひ申し上げます。



## ＝生徒の感想＝ (一部抜粋)

父は、あまり寝ずに仕事をしているので、「すぐ怒るんだなあ～」と思いました。今日、いい話を聴かせてもらったので、父にもたくさん寝てもらいたいと思います。(男子)

私が興味を持ったのは、「ハインリッヒの法則です。」

何度も「ヒヤッ」とすることがあると、重大な事故にもつながるらしいので、しっかり睡眠をとり、対策したいです。

生体時計を崩さないよう日頃から夜更かしをせず、健康な毎日を過ごしたいと思いました。少しぐらい眠くなったら、寝ることも必要だということ覚えておこうと思います。(女子)



2年生、水野さんが、質問をしています。

私は、今回の講義で、日本の根底に「寝ないで働く美德」があることに衝撃を受けました。確かに寝ないで働いているという広告は見かけているけれど、働き方改革で、意識が変化しているのではないかと思っていました。

だけど日本人の意識の根底には、「寝ない美德」が存在していて、意識が変わっている方が少数派なんだと知り、これからは、睡眠をとった方がいいということを広めていきたいです。睡眠に絡んだ人間性についても聞けて楽しかったです。(女子)

前期保健委員長 兎島さんと副委員長 曾和さんがお礼と感想を述べてくれました。



僕は、完璧に夜型でなく、朝方なので、夜は午後9時に寝て、朝早く起きようと思いました。「ウサギとカメ」の教訓の視点など、いろいろな話が面白かったです。また、お話を聞きたいです。(男子)

講師の話し方や話の持っていく方が、とても面白く、分かりやすく、今までの自分の考え方を直さないといけない気がした。寝だめは意味がないとよく耳にしますが、寝だめではなく借眠だということ、うんちなんて、いつ出ても同じだと思っていたが、朝うんちの大切さにも気づいた。

小さい頃からよく眠る子で、中学生になっても、やらなければいけないこともしないで、眠ってしまうが、無理に起こしても効率を考えれば、無意味だと思った。自分も含めて、周りに流されることなく、生活リズムを変えてみたいと思う。「一日くらい寝なくても死なないから勉強しなさい！」なんていうのは、やめようと思った。(中略)「よく食べて、よく寝て、それから勉強しよう」に発想を変えてみたいと思った。(保護者)

「メモを真剣にとらなくていいよ」と、いわれていても、こんなに上手にメモをとれる人がいました。紹介します。

Date 知って得する早寝早起き朝ごはん 「カッコワルイゾ寝ない自慢」 3年	
Cues (講義のヒント・疑問点・図式など)	Notes (講義内容: 簡条書き・簡潔な文・略式や記号を用いて書く)
<ul style="list-style-type: none"> <li>平均睡眠時間 59分減少</li> <li>⇒日本人の睡眠時間はだんだん少なくなっている。</li> <li>朝の光 ☀</li> <li>昼の行動 ☺</li> <li>夜の闇</li> <li>ウサギとかメ情報収集</li> <li>ブルーライト ⇒交感神経を刺激</li> <li>睡眠軽視社会から睡眠重視社会へ</li> <li>マシマシ</li> </ul>	<p>人間は夜行性ではない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★寝だめはきかない ★借眠がまずい</li> <li>○寝る間をおしんで仕事・勉強をしても意味がない ⇒活動の効率が悪くなる(だけ)、二度手間になる。</li> <li>○社会的時差(ぼり) ⇒休日と平日とのちがいは寝不足かぼと気づくことが大切!!</li> </ul> <p style="text-align: center;">自律神経 (交感神経・副交感神経)</p> <p>生体時計がさまざまなリズムをつくっている。 ⇒朝日をあびて、夜暗くしておくことが大切。</p> <p>★自分は朝型・夜型のどちらかを考えることが大切!! (朝型に変えようと考えるのはよくない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>必要な睡眠時間⇒個人によってちがう</li> <li>寝ないと太る⇒健康に悪影響</li> <li>○自分にとって適切な睡眠時間⇒午前中におむねならぬこと。 ↳統計から分かることではない⇒だから注意しなればならない。</li> <li>自由に考えさせる・考える・感じるが大切!</li> <li>人間は自分に都合よく物事を考え捉える</li> </ul> <p style="text-align: center;">&lt;ハイリソツの法則&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・我まんてることが大切! ⇒睡眠が長いから?</li> </ul>
Summary (講義内容をまとめる)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分は昼型・夜型のどちらかを考えることが大切</li> <li>○自分にとって適切な睡眠時間(人によってちがう)</li> </ul> <p>今回の講演を聞いて、はじめは朝型に変えようと思っていたが後半あたりからまず自分は朝型・夜型のどちらかを知り、自分にとって適切な睡眠時間を知ることが大切だと思った。</p> <p>だからこれからの生活で自分に適切な睡眠時間を見つけ、生活習慣をよくしていきたいと思った。</p>	

Date 知って得する早寝早起き朝ごはん

「カッコワルイゾ寝ない自慢」 3年

Cues (講義のヒント・疑問点・図式など)

Notes (講義内容: 簡条書き・簡潔な文・略式や記号を用いて書く)

ヒトは昼行性! → 日本人の寝る時間は遅くなっている。

日本の小中高生の睡眠時間は短い。

~~寝ため~~ → × ~~睡眠~~ → ×

← 今まで寝れていなかった分を返しただけ。

毎日し、かり寝たほうがいい!!!

睡眠不足 → 自動車事故が増増。

乗るなら眠れ!

↓

睡眠不足症候群... 自覚がない

身体は自分の意志ではコントロールできない。

↳ 自律神経が調整可る。

交感神経 副交感神経

生体時計 → 朝に光を浴びて夜は暗くしておくことが大切。

8~10時間 → ちょうどいい

良い睡眠時間は人によって違う。

アルツハイマーの予防法 → 寝る

寝ないと太る → 寝不足だと食欲が理性に勝る

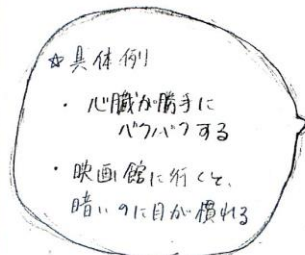
・ ネットでの情報が自分の考え → ×

自分自身でしっかり考える → ○

人間は自分の都合よく物事を考える → 睡眠不足の社会を作ら

「ハイリ... の法則」

我慢は大切!!!



Summary (講義内容をまとめる)

話の始めから「眠たかたら寝てもいい」というふうに、普通の人とは違うことをおっしゃっていたので、インパクトがあって興味を持ちながら話を聞くことができました。早寝早起きが大切と普段から言われていたが、私はなかなか実行できていませんでした。でも、今回のお話で、睡眠不足によって太ったり、アルツハイマーになれたりするということを学びました。だから、自分の健康のためにも、周りの人に迷惑をかけないためにも、しっかり寝るのを心がけていこうと思います。