睡眠で未来を変える

本日学校保健委員会がありました。全校生徒、教職員、保護者の皆様で参集し、保健委員会を中心に運営。学校医の藤本先生、学校歯科医の香坂先生、学校薬剤師の河田先生、東洋羽毛の加藤様のご指導を受けながら、あっという間の時間でした。お話の中で繰り返し登場したのは睡眠の効用例。寝る時間を増やしただけで成績が UP した事例やトップアスリートの大谷翔平選手の成功の裏には十二分な睡眠があったことなど、下を向いていた生徒も顔を上げ、プレゼンを見入る場面がありました。少しでも、寝る前は画面やブルーライトから目を遠ざける、体内時計を大切にする、瞼を閉じただけでもパフォーマンスが上がる…。【誰もが素敵な大人になるために】…そのヒントが実は満載だったことを忘れてはなりません。

