



広島国際大学 田中秀樹教授による

## 睡眠マネジメント講話がありました！（1年生）



### 知識を行動に！

○寝る前の考え事はよくないと聞き、驚いた。できていなかったことをしっかりとできるように気をつけたい。どうしても眠いときの対処法が知れてよかった。話を聞いて、新しく知ることがたくさんあったので、家族等に教えてあげようと思った。クイズなどもあって、おもしろかった。

○仮眠の取り過ぎはよくない、逆効果ということを知り驚きました。また、朝、太陽の光を浴びて朝ごはんを食べると、体内時計（脳、お腹）がリセットされると知り、心がけようと思いました。また、やりすぎてしまうゲームは朝に変えようと思いました。

○睡眠はただ疲れを取るだけでなく、集中力やひらめき、運動能力にも関係することが分かりました。

○ちょうど最近よく眠れないかも・・・と思っていたので、今日教えてもらったことをいろいろ試してみようと思った。今日話を聞いて、朝起きた時、カーテンを開けることがあまりないのが原因かと考えた。睡眠時間ももう少し伸ばそうと思う。

○腹式呼吸とかやったことがなかったので、やってみたら心が落ち着いて、期末テストはいい点がとれそうな予感がしました。



○睡眠について悩んでいたことがあったけど、今回の授業があって改善されそうです。改めて睡眠の大切さを知りました。

○睡眠に関係してないと思っていたことでも、関わりがあるんだなと思った。最近、あんまり寝ていないからイライラするんだなと思った。

○ヒョッコリくんへのアドバイスもまず自分ができるようになりたいです！

### 夕方以降、お茶を飲むことについて

#### 避けた方がよいのは、カフェインを含む飲み物！

コーヒー、紅茶、緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、コーラ、栄養ドリンク など

\*麦茶や牛乳はカフェインを含みません。  
水分はしっかり摂りましょう。



### 参加された保護者の感想より

最近、なかなか野菜を食べてくれなくなりました。特に朝、手軽にできる野菜を使ったメニューなどあれば教えてほしいです。



川下中 HP に「簡単朝ごはんレシピ」が掲載されています。  
参考にしてください！

# ご参加いただいた協力委員さん、保護者の方の感想

- 今日の講話で、睡眠がいかに関生活を送る中で大切か再確認することができました。課題となる点は、寝る前の電子機器の利用だと思いました。
- 毎日の活動すべてに睡眠が関係してくるということが、とてもよく理解できる講演だった。昼の仮眠時間をとることに取り組んでみたいと思った。
- 夜更かしはネガティブ思考になりやすいと言われているので、メンタルのためにもしっかりよい睡眠がとれるようにしてあげようと思います。
- 睡眠の大切さについて子どもと共有できたのでよかったです。帰宅後の生活について少しでも改善できたらよいと思います。
- 休日はゆっくり寝させてあげようと思っていましたが、月曜日の朝がだるそうなのは、リズムがくずれてるからなのかなと思ったので、一度起こしてご飯を食べさせてみようと思います。

## 休日の朝寝坊は2時間以内！

【田中教授の資料より】

	平日と休日の起床時刻差2時間以上
入眠困難	1.73
睡眠の質悪化	2.08
眠気	2.49
疲労感	1.58
イライラ	1.64
国語	1.27
数学	1.34
英語	1.29

「平日と休日の起床時刻が2時間以上のズレがある人」は「そうでない人」の1.73倍「入眠困難」に影響があることを示しています。

睡眠習慣だけでなく、心の健康や学習にも影響します。

田中教授より  
ワンポイントアドバイス！

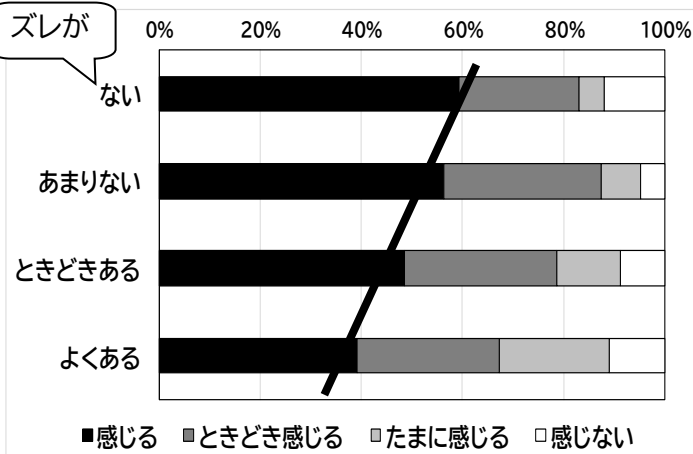
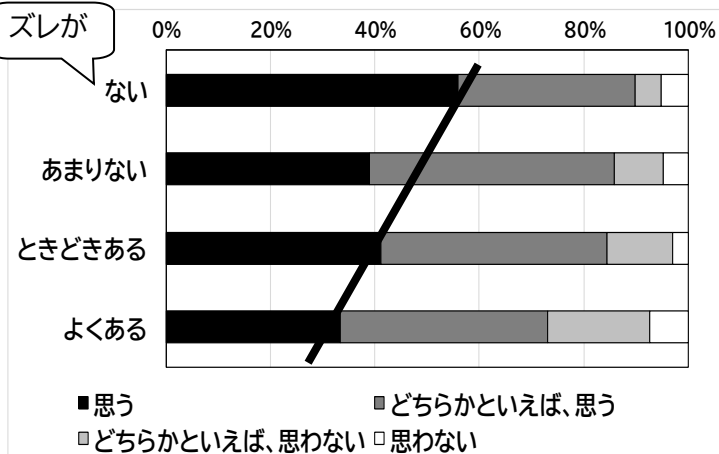


普段の寝不足を解消するために、朝遅くまで寝ていることは、身体のリズムを狂わせる原因となります。休日の昼間、眠い時は昼寝をするとよいでしょう。リズムを狂わせずに、睡眠の不足を補うことがポイントです。

【本校生徒のアンケート結果より 令和4年6月実施】

★「平日と休日の起床時刻2時間以上のズレ」と「いろいろなことを学ぶのは楽しい」の関係

★「平日と休日の起床時刻2時間以上のズレ」と「学校生活の充実」の関係



本校生徒におけるアンケートでも、「起床時刻2時間以上のズレ」と「学ぶことの楽しさ」や「学校生活の充実」には関係があることが分かっています。休日も平日と同じような時刻に起き、(難しい場合は、平日のとの差を2時間以内にとどめましょう)、太陽の光が入る明るいところ(窓際1m以内)で、しっかり噛んで朝食を摂ると体内時計のリズムが整います。

