



「タイムコントロールチャレンジ」「すいみん健康診断」を実施しました！

よい睡眠の条件は「量・質・毎日のリズム」です。みなさんは満たされていますか？

川下中学校では、昨年度より東京大学の研究チームが行っている「子ども睡眠健診プロジェクト」に「すいみん健康診断」として参加しています。このプロジェクトの大きな目的は「子どもの健やかな睡眠状態を知り、育み、守ること」です。そして、皆さんの睡眠の知識を活用する力（睡眠リテラシー）を向上させるというねらいもあります。

1 週間を振り返って

この一週間で感じた「体や心」、「生活」の変化は？

- ★朝起きる時間や夜寝る時間をいつもよりも少し意識して生活することができた。また、体の疲れも少しだけ減ったと感じた。
- ★早寝早起きをした時としてない時でその日の授業の集中力が全然違った。
- ★自分から早く寝ようとする心が生まれてきて、意識して過ごすことができました。今の私には「早寝・早起き・朝ごはん」が大切で、意識することが大事だなと思いました。
- ★自分の就寝時刻や起床時刻、睡眠時間を細かく知れることで、自分をよく理解できた。
- ★12時までには寝ようということを自分の中で考えて、計画的に時計を見て行動したので、必ず6時間寝ることができ、昼間眠くなるということがなくなったと思います。
- ★寝る時間を同じにすると目覚めが良くなった。寝起きがいいと、気持ちにも余裕ができた。
- ★タイムコントロールで自分の生活は意外にも不規則だったのが分かり、休日でも規則正しい生活を意識しました。
- ★生活リズムが整うと落ち着いて生活ができるようになった。
- ★自分の生活習慣が乱れていることを改めて認識しました。また、この3年間で少しはマシになったなと感じています。

*生徒の感想を原文のまま掲載しています。

「睡眠の量と質」は、日中のパフォーマンスに直結！



広島国際大学
田中 秀樹 教授

よい睡眠のためのアドバイス

- 入眠時はスムーズに深部体温を下げよう。
(自分に合った方法でリラックスするといいよ♪)
- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びながら朝食を摂ろう。
- 夕方以降の居眠りはさげよう。
- 夜遅くに食べ過ぎないようにしよう。
(塾や習い事の日には先に夕食を半分食べておこう！)
- スマホは寝る1時間前はやめよう。

