



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）



よい睡眠にするための具体的な方法を学びました

○睡眠について詳しく話してくれたし、不安や悩み事の解決方法を教えてくださった。すごく分かりやすかった。明日からやっていきたい。

○体温が上がった方が寝やすいのかなと思っていたが、逆に、体温を下げるために手足から熱を出していることが分かった。私はいつもカーテンを開けずにリビングに行って、朝食を食べるけれど、太陽の光を浴びると自分の時計にスイッチが入ることを知って、明日からやってみようと思った。



○私は毎日寝る時刻が23時ぐらいかそれ以降です。遅い時間に習い事があるからというのもあるけれど、ついテレビをみたり、意味もなく起きていたりすることが多いので、その時間をなくせば今よりも早く寝られると思いました。

○ただ寝ればいいじゃん、じゃなくて寝ることに注意してみたら、学校が楽しくなるなどいいことがたくさん増えることが分かりました。今回の指導を受けて、自分の生活はどうかなと考えるよい機会になりました。



○想像以上に睡眠と生活が関わり合っていて驚きました。それに、小学校の時、短い仮眠にもものすごく効果がありました。授業に集中できるよう、毎日規則正しく生活し、健康的に過ごしていきたいなと思いました。

○話を聞いて、私は特に夕方以降のカフェインを摂らないように心がけていきたいと思いました。帰宅後の居眠りもこれからはしないようにしたいです。睡眠の大切さを改めて学んだ50分間でした。

ヘルスリテラシー ～健康を決める力～

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」のことです。自分の身体について知り、考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすこと。

この力を向上させることが、病気の予防や健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばすことにもなります。今の健康は、将来の健康にもつながっているのです。睡眠マネジメント講話で得た知識をぜひ行動へ移していきましょう。



ご参加いただいた協力委員さん、保護者の方の感想

○寝る前の「頭寒足熱」の大切さを今日の講義で学びました。娘はいつも寝る直前にお風呂に入り、身体がポカポカの熱い状態でベッドに入るの、眠りにつくのも少し時間がかかるのかなと思います。もう少し前にお風呂に入れるよう、生活習慣の工夫をしてみようと思います。

○先生の指導をもとに、よい睡眠、生活の改善ができるよう、子どもと協力し、よい中学生生活が送れるようにしたい。家族で早寝早起きの習慣を取り組みたい。

○学校から帰って寝ていることが多く、疲れたのだろうと寝かせていました。今後からは起こします。

○「生活習慣改善レシピ」のパンフレットを子どもが持って帰った日に、「この朝ごはんレシピ作って」とリクエストがありました。朝はどうしても同じレシピになってしまうので、とても参考になります。

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！



保健体育 「食事と健康」で朝食についても学びました(1年生)

朝食を抜いた時と、1日3食食べたときの血糖値(血液中のブドウ糖の量)の変化のグラフを見比べて、朝食を抜いた時の体の変化について、考えました。

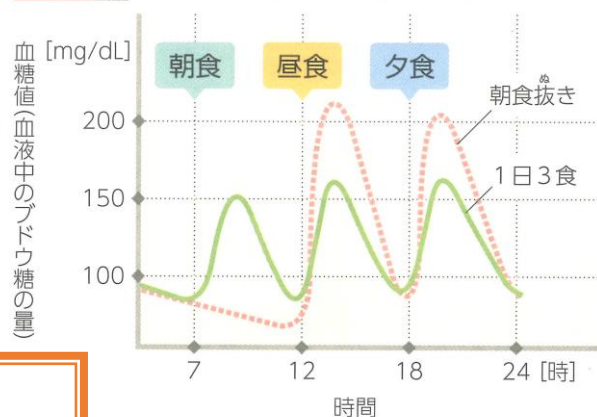
生徒からは・・・

○朝食を抜くと血糖値が午前中下がっている。

○朝食を抜くと、昼食後に血糖値が急上昇している

などの、発見がありました。

資料 2 1日の血糖値の変化(模式図)



出典：新しい保健(東京書籍)

朝食を食べないとどうなるの？

① 午前中に、脳の栄養のブドウ糖が足りない

→脳が働かないので午前中の授業に集中できない

② 血糖値が急激に上昇する

→血管が傷つき、糖尿病の原因となる



中学生が1日に必要なエネルギー量約2500kcalをとるには、主食のごはんなら、どのくらい食べたらいいかについても、実際のご飯を給食の茶碗に入れて計量し確認しました！

2500kcal 必要ならごはんは250g位を目安にするといいです！

1日3食食べるとして、250g×3杯くらいは食べてほしいと伝えていきます！

1日に必要なエネルギー量は体格、性別、運動量などによって変わるので、自分の必要量に応じた量を食べることができるといいですね！給食時には栄養教諭が秤を持って教室を回り、希望する生徒のご飯の量を計っています！自分が食べている量、食べられる量を知るのも大切です！ぜひ栄養教諭に声をかけて、ご飯の量計って

