

みんなく（睡眠教育）講演会 概要

眠ることは、未来の自分をつくること

実施日：7月15日（水）10：50～12：10

講演：一般社団法人子ども睡眠カウンセラー協会 代表理事 秋山 信子 氏

講演（秋山さん）の主な内容

本校生徒の71%*が「睡眠6時間未満」 *資料作成時

「知っている」と「実際にやっている」ことは違います。睡眠を自分事として捉え、毎日の生活を見直すことが大切です。高校生に必要な睡眠は約8時間ですが、日本は世界的に見ても睡眠時間が短く、本校の事前アンケートでも睡眠6時間未満の生徒が多く見られました。

睡眠不足が続くと…

睡眠不足は、太りやすい、身長が伸びにくい、筋肉がつきにくい、感染症にかかりやすい、気持ちがイライラしやすい、などに関係します。特に成長ホルモンの分泌に大きく影響し、体の成長や回復、心の安定にも深く関わっています。

ちゃんと眠るのは、かっこいい。

しっかり眠る人は、余裕があり、姿勢も整い、肌の調子もよくなります。睡眠によって筋肉がリセットされ、成長ホルモンの働きで体調や見た目にもよい影響があります。講演では、大谷翔平さん、ビル・ゲイツさん、ステイーブ・ジョブズさんなど、睡眠を大切にしている著名人も紹介されました。

週末の寝だめに注意

週末に寝だめをすると、体内時計が崩れ、元に戻るまでに時間がかかります。そのため、月曜・火曜も体内時計がずれたままとなり、眠気やだるさが残りやすくなります。休日も平日との差を大きくし過ぎず、毎日のリズムを整えることが大切です。

今日からできる3つのこと

- 寝る1時間前にはスマホを使わない。手の届くところに置かず、眠る準備をする。
- 朝ごはんを食べ、日光をしっかりと浴びて、体内時計をリセットする。
- 「あと少し夜更かし」ではなく、「明日の自分が楽になる睡眠」を選ぶ。