

ほけんだより

学校保健委員会
特別版
保護者と生徒の
皆さんへ

11月30日(水)、令和4年度学校保健委員会を開催いたしました。

今回は、株式会社西川のスリープマスター 富下瞳様をお招きし、「睡眠について考えよう～睡眠の整え方とは～」という題材で講話をしていただきました。参加希望生徒14名(各クラス2名)に加え、PTA成人委員5名にも参加していただき、睡眠について考えるととても貴重な1時間となりました。



◎講話「睡眠について考えよう～睡眠の整え方とは～」

○良い眠りをもたらす「7つ」のヒント○

〈朝〉

- ・決まった時間に起きる
- ・光を浴びる、朝ご飯を食べる!

〈日中〉

- ・メリハリのある活動を意識する
- ・仮眠を取り入れてみる

〈夜〉

- ・夕食は就寝の2～3時間前、夜食は消化に優しいものを
- ・入浴は60～90分前、ぬるま湯で
- ・就寝前に入眠儀式＝リラックスタイムを作る

よい睡眠を得るためには、眠る前に、まどろむ時間、眠くて眠くて仕方のない時間が必要!部屋の照明を暗めにし、ストレッチや読書をする時間をとることがオススメ!



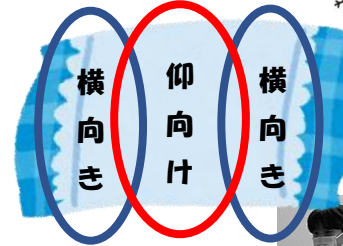
仮眠をとる時は、12時～15時の間で15分程度。横にならず机に突っ伏したり、リクライニングした状態でとろう!

○アロマの香り体験

気持ちをリラックスさせるために、香りを使うこともできる!例えば、朝の香りにラベンダー、眠る前の香りにグレープフルーツなど。



○枕の使い方



枕の高さを測定中



枕は、頭ではなく、首を支えるもの!肩まで枕を差し込んで寝よう!ぐっと眠りが変わる!

- 枕の位置○
- 仰向け寝→枕の真ん中に頭を置く
- 横向き寝→枕の端に頭を置く

◎生徒感想一部紹介・

- ・今までアロマという物をお店でみかけても、「何に使うんだろう」「何か意味があるのかな」と思っていたけれど、実際にかいてみるとリラックスできそうだなと思い、興味がわいてきました。
- ・寝方によっては枕の位置を変えた方がいいのに驚いた。仮眠はあまりとったことがなかったが、今日の講演を聞いて仮眠をとってみようと思った。
- ・寝る前はスマホを観ずに読書をして寝ようと思った。昼休みに15分の仮眠をとって午後の授業に取り組みたいと思う。
- ・良い睡眠がとれないと、肝心なところで良い結果を出せなかったりと思うので、日頃から睡眠を大切にしていきたい。

