



9月16日に学校保健委員会を行いました



今年^{ことし}は^{すぎやまじょうがくえんだいがく}椋山女学園大学の^{やまだ ゆう こ せんせい}山田裕子先生^こにお越^こしい
ただき、「眠^{ねむ}りの神秘^{しんぴ}」というテーマでお話を^{はなし}をして
いただきました。

会^{かい}のはじめでは、保健給食委員会^{ほけんきゅうしょくいんかい}が「保健給食クイ
ズ^{ほけんきゅうしょく}」を行^{おこな}いました。熱中症対策^{ねっちゅうしょうたいさく}のことや食事中^{しょくじちゅう}のマナ
ーについて、クイズ形式^{けいしき}で発表^{はつぷ}し、楽^{たの}しく学^{まな}ぶことが
できました。水分補給^{すいぶんほきゅう}のための飲^のみ物^{もの}のこと、食事中^{しょくじちゅう}
のマナーのことなど、これからの学校生活^{がっこうせいかつ}で意識^{いしき}して
いきたいです。

講^{こう}話^わでは、睡^{すい}眠^{みん}は単^{たん}に体^{からだ}を休^{やす}めるだけでなく、頭^うを休^{やす}
ませたり、成^{せい}長^{ちやう}に関わ^{かん}わたりするなど、健康^{けんこう}な生活^{せいかつ}を支^{ささ}
える重^{じゅう}要^{よう}な役^{やく}割^{わり}をもっ^もっていることを学^{まな}びました。

また、人^{にん}間の体^{たい}内^{ない}時^じ計^{けい}は地^ち球^{きゅう}の1日^{いちにち}のリズ^{リズム}ムと少^{すこ}しず
れているため（1日^{いちにち}は24時間^{じかん}、体^{たい}内^{ない}時^じ計^{けい}は25時間^{じかん}）、
朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴^あびることや朝^{あさ}食^{しょく}をとることが体^{たい}内^{ない}時^じ計^{けい}をリ
セッ^{ひつ}トするた^{ため}に必^{ひつ}要^{よう}だとい^うことが紹^{しょう}介^{かい}されま^した。
さら^に、夜^{よる}遅^{おそ}くま^でスマ^ートフ^{ォン}やゲ^ームを^し使^{よう}して
強^{つよ}い光^{ひかり}を浴^あびると、睡^{すい}眠^{みん}にか^かるホ^ルモ^ンの分^{ぶん}泌^{びつ}に影^{えい}響^{きやう}
し、寝^ねつきや睡^{すい}眠^{みん}の質^{しつ}が低^{てい}下^かするこ^{とも}教^{おし}えてい^ただきま^した。

今^{こん}回^{かい}の講^{こう}演^{えん}をき^きっか^けに^して、自^じ分^{ぶん}の心^{こころ}と体^{からだ}の健康^{けんこう}づ^くりにつ^なげ^てほ^{しい}なと思^{おも}います。



学校保健委員会 生徒感想（抜粋）

- 今^{いま}の睡^{すい}眠^{みん}の質^{しつ}が歳^{とし}をと^とったとき^のの病^{びやう}気^きのな^りやす^さな^どに関^{かん}わ^ってい^るこ^とを初^{はじ}め^て知^しった。
私^{わたし}は寝^ねるの^が遅^{おそ}くな^ってしま^うこ^とがよ^くあ^るか^ら、今^{こん}後^ご寝^ねる時^じ間^{かん}や起^おき^る時^じ間^{かん}な^ど気^きを付^けて
い^きたいと思^{おも}った。
- 睡^{すい}眠^{みん}をと^とるこ^とで成^{せい}長^{ちやう}ホル^{もん}が^でて背^せも伸^のび^るし、勉^{べん}強^{きやう}したこ^とな^どの記^き憶^{おく}につ^なが^るこ^とが
分^わかりま^した。お昼^{ひる}寝^ねの時^じ間^{かん}を少^{すく}なく^して、夜^{よる}に^しっか^り寝^ねるこ^とが^でき^るよ^うに電^{でん}子^しメ^でィ^あや
時^じ間^{かん}の使^{つか}い^{かた}に^きづ^けて生^{せい}活^{かつ}し^{たい}です。
- 休^{きゅう}日^{じつ}な^どに長^{なが}い時^じ間^{かん}眠^ねるこ^とは中^{ちゅう}央^{おう}時^じ間^{かん}を揃^{そろ}え^るこ^とで長^{なが}く寝^ねて^も良^よいとい^うこ^とが分^わか^ったの^で
で実^{じつ}験^{けん}し^{たい}なと思^{おも}いま^した。
- 睡^{すい}眠^{みん}時^じ間^{かん}は受^{じゅ}験^{けん}生^{せい}に^はあ^まりい^らな^いと思^{おも}っ^てい^たけ^ど、睡^{すい}眠^{みん}の時^じ間^{かん}は記^き憶^{おく}の定^{てい}着^{ちゃく}と関^{かん}係^{けい}があ^る
こ^とを^し知^しり、受^{じゅ}験^{けん}生^{せい}こ^そ睡^{すい}眠^{みん}が^たい^{せつ}な^んだ^なと思^{おも}った。今^{いま}ま^では勉^{べん}強^{きやう}が^おわ^った^らスマ^ホを^み
て^いた^けど、頭^うのた^めにや^めてお^{こう}か^なと思^{おも}った。