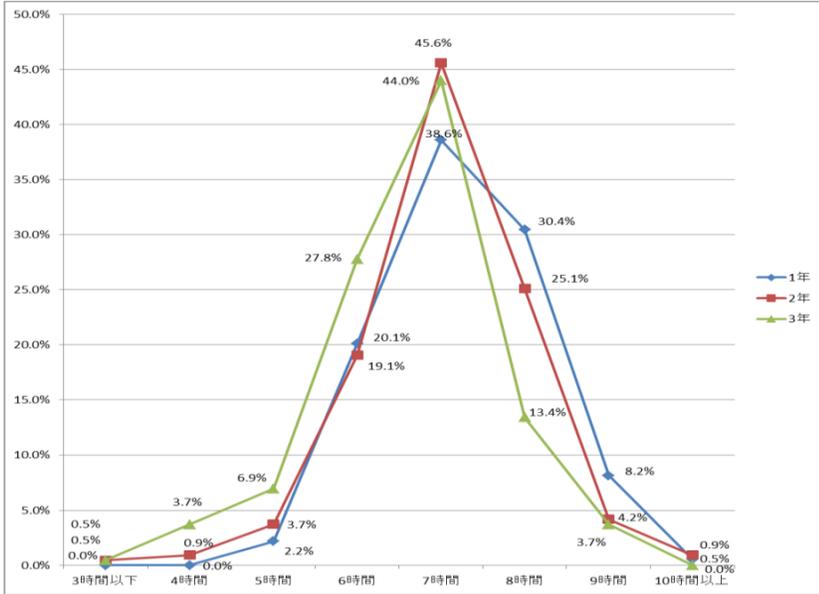


睡眠に関する取組について

保健体育委員会では、生徒の皆さんの心身の健康を願い、少しでもその手助けとなるような取組を行いたいと考え、1学期は「睡眠」に関する取組を行ってきました。先日全校集会でも報告しましたが、再度小郡中生徒の睡眠の実態と午睡の取組について報告します。ぜひ夏休みの生活の参考にしてみてください。

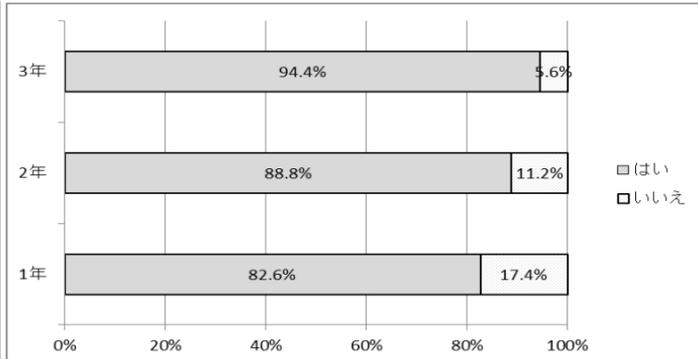
＜小郡中生徒の学年別平均睡眠時間＞



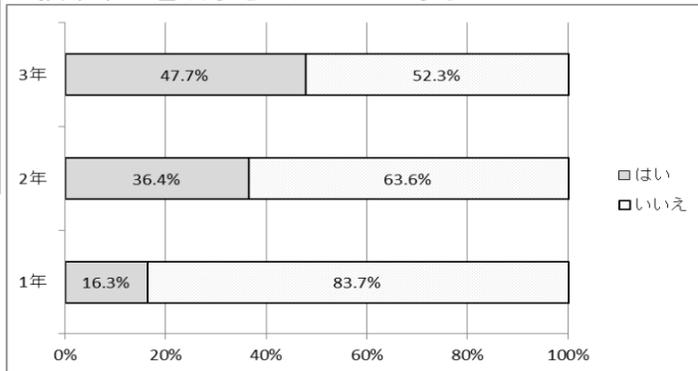
このような睡眠の実態が明らかになり、午睡を行いました。

「午睡」とは、午後の勉強や運動のパフォーマンスを上げるため10分程度の昼寝をします。これにより脳と身体がリフレッシュされて、午後からの活動が活発になります。午睡は浅い眠りの方が効果的で、椅子に座り机に伏せて寝る姿勢で行います。無理に眠る必要はなく、目を閉じて安静にするだけでも効果があります。短時間の昼寝をし、日中に活発に活動することで、その夜の寝つきが良くなり、睡眠の質も良くなり熟睡できます。そうすると翌朝スッキリと目覚めることができ、午前中からの授業にも集中できるようになります。そこで、小郡中午睡タイムを4日間実施してみた結果、

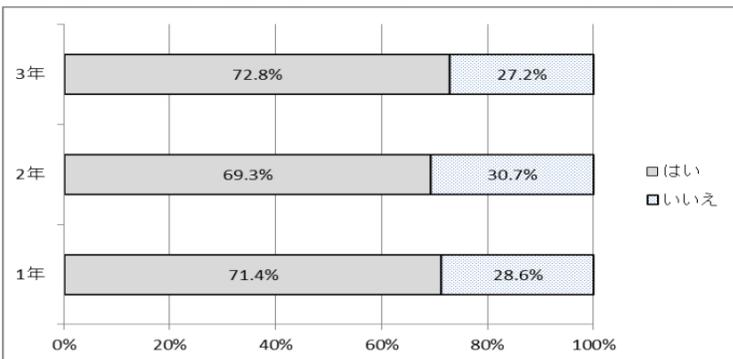
＜授業中に眠くなったことがあるか＞



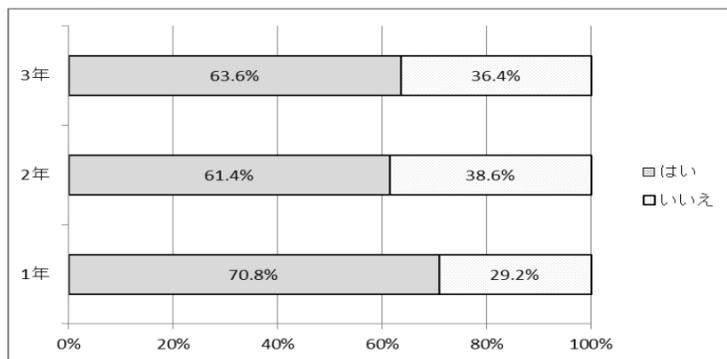
＜授業中に居眠りをしたことがあるか＞



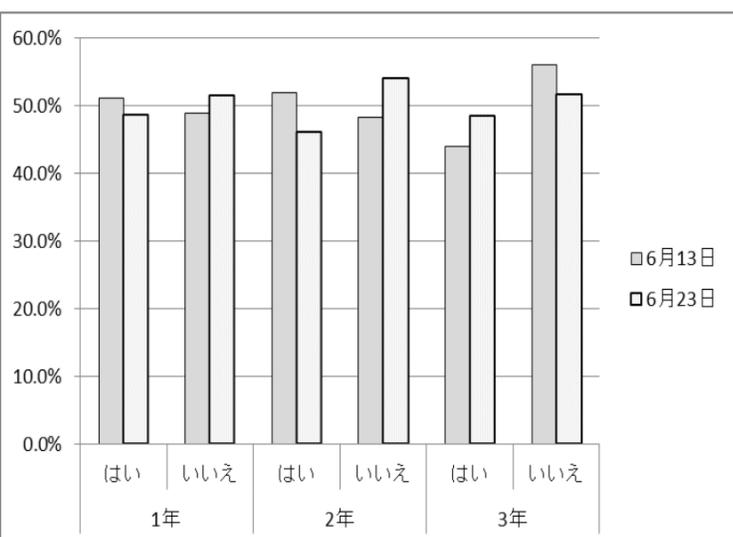
＜午睡をして脳と身体が少しでもリフレッシュできたと感じたか＞



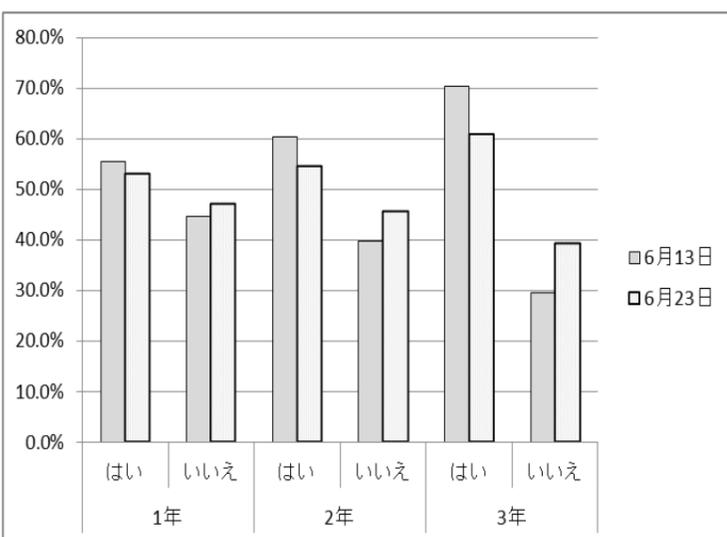
＜午睡をした方が午後の授業に集中できると感じたか＞



＜睡眠が十分とれていると感じるか＞



＜身体または心が疲れていると感じるか＞



午睡タイムを行った4日間で、午睡の効果を実感できた人もいれば、できなかった人もいました。夏休みは、誰にも邪魔されずに午睡ができる絶好の機会です。自分の生活リズムの中に午睡を取り入れてみませんか。時間を有効に使い、心身ともに充実した夏休みが送れるように、「むり・むだ・むら」のない計画を立て、規則正しい生活をするよう心がけましょう。