

聖高保健委員便り

令和元年 7 月
石川県立大聖寺高等学校
発行 3 年生保健委員会

眠気に効く方法 試してみた

進路講演会を聞いて「朝活」の一步を踏み出したはいいいけれど、早くも挫折気味！眠たい！ということで「眠気」との戦いに終止符を打つべく、3 年生保健委員で担任の先生方が提案する方法を試してみたので紹介します。

夢に出てきそうなものもある似顔絵はクラス担当作

3 年担任 オススメ はこれだ！ → 試したのは 3 年 保健委員	S 先生 ノリノリの歌を 歌う 	M 先生 ガムをかむ 	T 先生 目薬をさす 	T 1 先生 冷たい水で 洗顔 	I 先生 スクワット 
エジソン似 MY	常に歌っていたらふっとんだ 3 位	常に噛んでいるのでいつも通り 5 位	ちょっとスースーした 2 位	王道ですが効果は良き 1 位	体がボカボカ目もパッチリ 4 位
ナマケモノ似の YA	暗記できない 4 位	味がなくなると眠くなる 3 位	一時的 2 位	洗う時間が休憩になる 1 位	ただただ疲れる… 5 位
ちびまる子似 SH	意外に目が覚めた！ 3 位	ミントが効いてるときは目が覚める 4 位	クールな目薬なら効果あり 5 位	おめめぱっちり 1 位	運動するといい！！ 2 位
飛ぶ魚似の IH	眠い…と思いながら歌っていました 5 位	めっちゃ辛くて眠気が吹っ飛ぶ 2 位	しばらくすると眠くなるかも… 3 位	スッキリサッパリして目が覚めます 1 位	本当にピンチの時用 4 位
きりん似の IY	いつも音楽を聴いているので… 4 位	噛んでいるときだけ目が覚める 3 位	目が潤ってスッキリ 2 位	冷たい水なので目が覚めた 1 位	運動しても覚めず 5 位
潤平ラブの ST	少し迷惑かも 3 位	ずっと起きとれます 1 位	一時的な効果 4 位	とてもスッキリ 2 位	疲れてしまつて逆効果 5 位
黒きりん YS	目は覚めるけど時間がかかる 2 位	目は覚めないけど起きられる 3 位	あんまり効果なし 5 位	目が覚めた 1 位	目は覚めるけど疲れる 4 位
ヤギさん系 ST	3 曲くらいがよい 2 位	強いガムならだいぶ効く 1 位	一時的なもの 4 位	集中切れる 3 位	つかれる 5 位
総合順位	先生の歌が聞きたい 4 位	味長持ちのガムで 2 位	一瞬でよければ 3 位	さすが年の功 1 位 !!	疲れると不評で 5 位

刺激系

ミント、目薬、冷水

気をそらす系

歌、場所移動

痛み系

つねる、顔をたたく

体動かす系

スクワット、足踏み

耐える系

瞬きしない、息止め

寝ちゃう系

朝活

眠気との戦いも 楽しむ

眠気対策には色々ありますが「冷たい水で洗顔」という方法は刺激系、気をそらす系、

体を動かす系などいくつかの要素が合わさっているので一番効果を感じられたのかもしれませんが、T 1 先生の狡猾な…高度な知恵をみんなもぜひ試してみてください。あと、今回保健委員で試してみて思ったことは、眠気との戦いも実験という方法をとることで少し楽しかったということです。勝負の夏をチーム大聖寺で楽しみに変えながら乗り越えていきましょう！