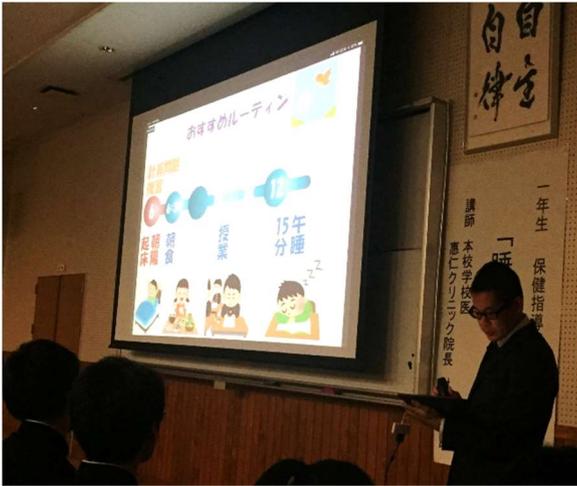


# 保健指導講話

1/11(金)7限、視聴覚室にて、1年生に向けた保健指導講話を実施しました。

テーマ：「睡眠と学習」

講師：本校学校医 恵仁クリニック院長 村井 裕 先生



「記憶のメカニズム」、「眠りの科学」、「おすすめのルーティーン」、「脳科学を踏まえた勉強法」の4つのポイントに分けて、講話をしていただきました。

睡眠や脳、ホルモンなどの専門知識を、脳科学的根拠に基づきわかりやすいパワーポイントを使用して、とても具体的に説明していただきました。

21時以降はLEDライトを見ない・23時に筋トレ・0時までには就寝するというルーティーンや、朝日を浴びる、土日もリズムを崩さない、など今すぐに実践することのできる内容が盛りだくさんでした。また、ポストイット勉強法など斬新な学習の仕方を紹介していただきました。

生徒たちは、これまでの生活習慣を反省し、改めて勉強へのやる気がみなぎった様子でした。

## <生徒の感想>

- 今日の講話を聞いて、もっと睡眠時間を増やさないといけないと思いました。僕はいつも夜おそくに勉強をはじめ、ねる時間が5時間くらいになっています。せめて90分の周期に合わせて、6時間くらいの睡眠時間をとりたいと思いました。認知症にもつながるといわれて、少し怖くなりました。これからは、無理に夜まで勉強しなくてもいいように、早めに勉強をはじめ、夜の12時くらいには眠れるようにしたいと思いました。この講話をしっかり自分の生活に生かしたいと思います。
- 今日の講話で睡眠をしっかり取ることは大切だけど、ただ長時間寝ていればいいのではなく、90分間周期でレム睡眠とノンレム睡眠は来るので6時間か7時間半寝るのが最適で睡眠の質を高めることが大切だとわかりました。私はいつも日曜日で部活が休みだと、一週間の疲れをとるように午前には寝てしまい、先生のおっしゃっていたとおり、月曜日になると、なおさら体がだるく感じ、全然疲れがとれていないと感じていました。だから、休みだからといって好き放題に寝るのではなくいつもの睡眠周期を崩さずにこれから頑張ろうと思います。また先生に教えてもらったポストイットの勉強法がとても役に立ちそうだなと思ったので実践してみたいです。
- 今回の講話を受けて、短期記憶や長期記憶などについて知ることができたので、苦手な英語の文法の復習に生かしたいと思った。また、人間の脳は2年分録画するくらい記憶できていると知れたので、無駄にせず、一生懸命勉強したいと思った。また、睡眠の話では、人はホルモンを出すために眠るのだと知った。休み中の睡眠リズムの乱れは休み明けの学校に影響してしまうので、休みの日でも規則正しく生活することが大切だとわかった。長時間ではないけれども、スマホを見てしまうので、夜9時以降は控えて、マジメに勉強に取り組もうと思う。