

『睡眠の効能と質の高い睡眠をとるためのコツ』

6月23日（月）に、学校保健安全委員会を行いました。愛知東邦大学准教授の吉村道孝先生よりお話をいただきましたので、紹介します。自分の睡眠はどうか？と、一度考えてみてください。

睡眠時間の確保は何事にもコスパ最強？



メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は日頃から10時間、最低でも8時間以上の睡眠をとっているそうです。勉強でもスポーツでも、睡眠時間が多い人の方が少ない人より、良い成績を出せることが調査で明らかになっています。

自分に必要な睡眠時間ってどのくらい？

自然起床（アラームや起こしてもらったではなくて目が覚めること）のときの睡眠時間
必要な睡眠時間は人によって違います！スポーツをしている人はしていない人より+1時間、睡眠が必要と言われています。自分に必要な睡眠時間を知ることが大切です。



睡眠不足に気付くサインは？

- ・昼間、授業中などに眠くなってしまう
- ・夜、ふとんに入ってから5分以内に寝てしまう

よく眠るためのコツは？



- 朝：太陽の光を浴びる
- 昼：できるだけ外出して、光を取り入れる
寝る前に不安になって、考えてしまいそうな心配事は解決しておく
ふとんの中で寝る以外のことをしない
- 夜：明るいところを避ける
スマホの使用は寝る1時間前にはやめる



授業中、ウトウトしていたら、記憶力は0%になってしまいます！！

眠れないときは？

- ・一旦ふとんから出て、眠くなったらまたふとんに入る
- ・楽しいことを考える



5月に行った『睡眠アンケート』の結果

8時間以上の睡眠がとれている人の割合

1年生 70% 2年生 43% 3年生 28%

昼間に眠気を感じることがありますか？

はい⇒74.7% いいえ⇒25.3%

ぐっすり眠ることができていますか？

はい⇒36.5% いいえ⇒63.5%

自分に必要な睡眠時間を確保することが、勉強やスポーツなどで、最大限の力を発揮できることにつながります。一人では難しいという人はお家の人にも協力してもらって、1日を元気に過ごせる睡眠をとれるようになりたいですね。