

令和5年度 学校保健委員会の開催について



～健やかな睡眠と休養～

<健やかな眠りの意義>

人は健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。現代生活は受験勉強、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険でいっぱいです。

日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。夜更かしは睡眠不足を招き、睡眠不足の子どもは成長と共に激増していることがわかります。スマホ・ゲーム・勉強など原因はさまざまですが、「なんとなく夜更かししてしまう」子どもが多いこともわかっています。睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。私たちは人生の3分の1を眠って過ごしています。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。



今回の学校保健委員会では睡眠に焦点をあて、生徒保健委員代表のアンケート結果発表の後、「質の良い睡眠について（仮）」西川株式会社 の 荻野 裕大 様に全校生徒対象（保健委員は対面）に、オンライン配信でお話をさせていただくことになりました。

ご家庭でもお子さまからお話をお聞きになり、是非お子さまとの会話の話題にさせていただき、生活習慣の改善等の参考にさせていただければと思います。

【日 時】 2023年 10 月 19 日（木）13:45～
【会 場】 本太中学校 オンライン開催
【テーマ】 「質の良い睡眠について（仮）」
講師 西川株式会社 東京オフィス
荻野 裕大 様