



*** いきいき健康づくり週間 ***

学校では、5月27日(月)～31日(金)までをいきいき健康づくり週間に設定し、睡眠を中心とした生活習慣改善の取組を行いました。活動の紹介をします。



【眠育講演会 5月27日(月) 13:40～14:40】

演題：「眠育のすすめ2024」

講師：日本眠育推進協議会 理事 石井 正文 様



< お話のポイント >

- 1 夜間に7～8時間以上の睡眠時間をとる
- 2 入眠は、午後10時を目標にする（特に1年生）
 - ①どんなに遅くても11時には寝る(2・3年生)
 - ②土・日は90分以上寝坊しない
 - ③早む眠れる日は早く眠る(休日の前の夜など)
- 3 スマホ・ゲームは1日1時間の使用、入眠の1時間前には使用をやめる

*大事なことは、登校時刻に間に合うように自然に目覚めること

家の人に起こされたり目覚まして起きるのではなく、自然に目が覚める状態を言います

石井先生の話を受け、31日(金)に学級指導を行いました。

そして、5月31日(金)～6月12日(水) 睡眠調査を実施しています。



睡眠調査をきっかけに

保護者の方から「早く寝なさい!」「スマホやめなさい!」と言われるのではなく
自分で「午後10時には寝ます!」「時間なのでスマホをやめます!」と言えるように



目標は…

**人にさせられる ⇒ 自分で決めてする<自立する>
自分で自分の生活を「コントロールする力をつける**

【保護者の皆様へお願い】

睡眠調査の期間中、お子さんが毎日、生活の様子を記録しています。入眠時刻や起床時刻の目標を自分で決めて、実行できるように頑張っていると思いますので、家庭でも励ましの声をかけていただけるとありがたいです。



講師は、毎年ご指導いただいている、開業助産師の酒井 由美子様です。
生徒は真剣に話を聞き、いのちについて考え、思春期にある自分を見つめなおす機会となりました。
生徒の感想を紹介します。

1年生 「生命誕生」そして思春期を生きる「私」を学ぶ

- ・男女のからだについて、理解が深まった。お互いの気持ちを考えて行動したい。
- ・思春期は、子どもから大人に成長する時期だから、早寝早起きや体調管理をしっかりしていこうと思った。
- ・自分とどう向きあえばいいかを考えながら過ごしていきたい。
- ・赤ちゃんが生まれることは相当な体力や苦労が必要だということがわかり、「母ちゃんたいへんだっただな」と思った。
 - ・すごい確率で自分が生まれてきたことを知り、いのちの大切さをより理解することができた。
 - ・こころやからだの悩みがあったら誰かに相談しようと思った。



2年生 思春期の「こころ」と「からだ」の変化を学ぶ～思春期を快適に過ごすために～

- ・思春期は成長のスピードがひとりひとり違うことがわかった。
- ・からだに成長するには睡眠が必要ということがわかった。
- ・思春期はいろいろ大変で、からだもこころもしんどくなることもあると思うので、頑張りすぎず自分を大切にしていこうと思った。
 - ・今後、誰かと付き合うときは、自分が責任をとれる範囲でしっかり考えて行動したい。
- ・自分のことも相手のことも考えて行動しようと思った。
- ・SNSには危険もあるので、気を付けて使おうと思った。
- ・LGBTQ+の人たちがもっと多くの人に理解されるといいと思う。



3年生 湯之谷中学校の3年生と考える「15歳の生と性」

- ・思春期は成長のために大事とわかったので、あまり親に反抗的にならないようにしたい。
- ・SNSやインターネットの使い方など、相手とのかかわり方に気を付けたい。
- ・LGBTQ+の話聞いて、いろいろな心をもっている人がいることがわかった。
- ・中学生で赤ちゃんを産む人がいることに驚いた。
- ・10代の妊娠や出産は、責任を伴うとともに大切ないのちを抱えることで、人生設計が変わって行くことがわかった。
- ・性暴力や性感染症など、人との付き合い方を考えることが大事だと思った。
- ・性に関する病気があることや、相手を思いやることの大切さがわかった。相手の立場にたって考えられるようになりたい。
- ・もし、困ったことや心配なことがあったら友達や家族に相談しようと思った。自分の行動にしっかり責任をもちたいと思った。
- ・「いのち=自分の自由にできる時間の長さ」「健康=あなたの夢をかなえるための資源」という言葉が印象に残った。

