

# 岡部中学校区の3校で学校保健委員会を実施しました！

～日本体育大の野井教授より睡眠とやる気の関係性をレクチャーしていただきました～

12月6日(月)に岡部小、朝比奈第一小、岡部中の3校と、日本体育大学 野井教授をZoomで繋ぎ、3校合同で学校保健委員会を実施しました。



前半は各校で睡眠の実態を発表した後に、野井教授より睡眠とやる気に関する講演を伺いました。



野井教授

「セロトニン」とは、元気の源です。朝から日中までに、セロトニンの材料である食べ物を摂ったり、日光を浴びたり、体を動かしたりすることでセロトニンを増やすことができます。



夜になって暗闇を感じると、昼間たくさん作ったセロトニンがメラトニンに変化します。その状態で急いで気合を入れて布団に入ると、もの数秒で眠りに入ることができます。



後半は、児童生徒と野井教授による質疑応答が行われました。

## 岡部小



寝る前に、味のついた食べ物や飲み物を食べてもいいですか？また、何時間前だったら、睡眠に影響がないですか？

直前に食べたりすると、体がまだ起きていると勘違いして、活動に必要な物質を作ってしまう。そのため、あまり直前は避けた方がいいと思います。みんなの年齢であれば、寝る1時間前かそれより前に終えたいところです。



## 朝比奈第一小



夜、しっかり寝てもイライラするのはなぜですか？

もしかしたら、睡眠にイライラの原因があるかもしれません。深呼吸してみたり、軽く運動してみると、イライラがなくなってくると思います。また、5年生なので、イライラする原因を自分で探してみましょ。



## 岡部中



土日の休みの日にたまに2度寝してしまいます。いいことなのでしょうか？

そもそも睡眠が足りていないのかもしれないですね。休日に多く寝てしまうのは睡眠が足りていないことを示す体からのサインです。アメリカの睡眠財団によると、中学生の年齢で推奨される睡眠時間は8～10時間です。無理をしない範囲で、睡眠時間を延ばしてみてください。

