

## 《保健講演会（平成30年12月18日実施）感想》

・今日の講演を聞いて、とても良い勉強になりました。私はテスト期間になると、夜遅くまで勉強をしてしまい、睡眠時間が少なくなり、寝不足になってしまいます。どんなに夜遅くまで勉強しても、まったく意味がないということを知りました。テスト前日に焦ることのないように、日々の積み重ねをすることが大事だと感じました。（1年女子）

・今回の講演を聞いて、睡眠がどれほど大切なものであるわかりました。日本の社会人や学生は、睡眠に対して意識が低く、睡眠時間が少ないことをネタに自慢していることが多いと思いました。睡眠時間が少ないと、良いことはなく悪循環になることがわかったので、しっかり寝るようにします。（1年男子）

・一番印象に残った話は「借眠」です。自分も休日になると、起床時間が遅くなります。それは、今まで不足していたものを取り返していることと聞いて、今まで自分が勘違いをしていたことに気づきました。また、睡眠時間が短くなるにつれてドジをしてしまう回数が増えてしまうことも、自分の経験上実感していました。その理由が、今回の講演を聞いてよくわかりました。自分に合った睡眠時間を見つけて、これからの生活を充実したものにしたいと思います。（1年女子）

・寝ないで無理して作業を進めるより、しっかり寝て、ミスを少なくして作業を進めた方が効率良いことがよくわかりました。授業中に眠くなるのは、睡眠時間が不足していることなので、遅くまでゲームをするのをやめて、しっかり睡眠をとるように気を付けようと思います。（1年男子）

・睡眠時間の長い人の方が成績が良いと聞いた時、私は良く寝ているのに頭が悪いのはなぜだろうと思いました。現代の日本人は、世界で一番睡眠時間が少ないと知り驚きと危機感を感じました。（1年男子）

・睡眠を正しくすることで頭の回転も早くなることがわかりました。自分は寝る時間が遅いので、もう少し早く入眠できるようにしたいと思いました。そして、眠りを阻害するカフェインや過剰なメディア接触を避けて健康的な生活をしようと思います。（1年男子）

・「寝ないと太る」「乗るなら寝ろ」のフレーズが印象に残りました。睡眠が成績に関係することは知っていましたが、まさに中学生の時、眠れない日々が続き、成績がボロボロでした。これからは、もっと睡眠を大事にしていきたいと思います。（1年男子）

・眠ることが大切なことはよくわかりましたが、早く寝ようとしても、一定の時間を超えないと睡魔がきません。テスト期間の「徹夜でなんとかするぞ」は、実は意味がなかったことにショックを受けました。これからは、できるだけ睡眠時間を増やす努力をしようと思いました。（2年女子）

・一度寝不足になると、取り戻すのに長い時間が必要になることがわかりました。睡眠不足は、学力低下、太る、仕事のミスが増える、我慢ができなくなる、イライラするなど悪いことだらけです。人それぞれに必要な睡眠時間には個人差があることがわかったので、眠いと思ったら我慢しないで寝るようにしたいと思います。（2年女子）

・偏差値の高い高校へ進学した友達は、テスト期間の睡眠時間は 3 時間だと寝ない自慢をしていました。その時は、寝ないで勉強しないと成績は上がらないものだと思っていましたが、やはり勉強より睡眠の方が大事なのだとわかりました。(2 年女子)

・今回の講演を聞いて、自分はどれほど睡眠というものを軽視していたかがわかりました。忙しい時は、当たり前のように睡眠時間を削って活動していましたが、それがいかに良くないことがわかりました。もっと睡眠を大事に考えていきたいと思いました。(2 年男子)

・寝ないといろいろ大変なことになると感じました。日本人は過労死が多いと言われていますが、仕事より自分の身体をもっと大事にした方がいいと思いました。(2 年男子)

・テスト期間になると「寝ない自慢」をしている友達が必ずいます。だから何？という感情になっていた自分は間違っていなかったと少し安心しました。実際、睡眠不足の友達はイライラしていることが多く、人間関係がギスギスします。しっかり睡眠をとって、健康的に過ごそうと思いました。(2 年女子)

・私の好きな小説に、「不眠というヤツは、働くことや遊びすぎるよりも、人間の精神を疲れさせる」という言葉がありました。極端なことを言えば、睡眠不足は人間を崩壊させてしまうことにもつながる恐ろしいものだと思います。(2 年男子)

・日本は、他の国よりも睡眠不足だということを知りました。睡眠は日常生活の中で、とても大切なものであることが改めてわかりました。昼寝を取り入れている学校があることを聞き、本校もそうしてもらえるといいなと思いました。これからの生活では、睡眠の優先順位を高くできるように、時間の配分を工夫したいと思います。(3 年女子)

・「睡眠についての問題」は、日本という国の問題でもあり、働き方の改善や、学生に対しての睡眠教育がこれから重要になってくると感じました。人間は夜行性ではなく昼行性なので、24 時間営業の店や、病院、工場などに勤務している人は、身体に良くないことは明らかです。そういう人たちの睡眠の改善は、どうしたらよいのか心配になりました。(3 年男子)

・一日 24 時間という限られた中で、たくさんの仕事や勉強をしなければならないとしたら、多くの人は睡眠時間を削って、寝ずに行うのだらうと思います。そこで考え直さなくてはいけないことは、削るのは睡眠ではないということです。無駄に時間を過ごしていることはないのか、自分自身の生活習慣を見直してみたいと思います。(3 年女子)