

平成 21 年度学校保健委員会開催後アンケート感想

神山先生のお話について

- ・ 自分に合った睡眠時間には個人差があるのは知らなかった。これから自分にあった睡眠時間を見つけたいと思った。
- ・ ホルモンなどの用語がたくさんでてきてびっくりしたが、ホルモンについて詳しく知ることができて良かった。
- ・ 楽しい先生だった。また来て欲しいと思った。
- ・ 「こういうのはいい」「こういうのはダメ」「こういうことをして欲しい」というのをはっきり教えてくださり、いろいろなことが頭に入った。これからは先生に教えていただいたことをしっかり実行し、身体によい生活を送っていききたいと思った。
- ・ 「なぜ？」と思うことがすべてわかった。メラトニン、セレトニン、体内時計など知らないことがたくさんあったけれど知ることができてよかった。
- ・ 自分たちの調べたことを神山先生になおしていただいた。正しいことを教えていただき本当はこうなんだと納得することができた。(保健専門委員)
- ・ 体内時計というものはじめて知り、すごく大事であることがわかった。健康でいるために眠ることはとても重要だしその時間も大切であることがわかった。
- ・ 私たちが知っていたり思っていたことと全然違うことを教えてくれた。これからの生活に自分なりにいいなと思ったことを役立てていきたい。
- ・ 「眠いときは寝る」「自分に合った睡眠時間」など今まで自分が疑問に思っていたことがわかってよかった。
- ・ 日本の中学生が他の国の中学生に比べて寝る時刻が遅く睡眠時間が少ないのを聞いて驚いた。
- ・ インターネットがあまりよくないという話でそんな考えもあるんだと思った。
- ・ 人には体内時計があり、成長ホルモンが一番深い眠りについたときに出る、夜は光を浴びてはいけないなどいろいろなことが知れてよかった。
- ・ 神山先生のお話を聞いて「寝る」「睡眠」とはこういうことなんだと思った。
- ・ 必要な睡眠時間は人それぞれ違う。しっかり寝るためには4つのこと(朝の光を浴びる、昼間の運動、しっかり食事、夜の光をあびない)をしっかり実行していきたい。
- ・ 楽しく眠りのことや脳のことをお話ししてくれてとてもよかった。資料が合ってわかりやすかったし、「破壊します」などとても興味をわいた内容だった。
- ・ 午後には眠くなる時間帯があり、その時は寝た方がよいというのはとてもびっくりした。いつも寝ないようにがんばっていたのでとても参考になった。
- ・ 寝るのは時間がもったいないと思っていたけれど意見が変わった。体内時計って本当にあって、人間って寝ることでスタートすることがわかった。
- ・ 5時間目に眠くなるのは寝不足のせいではなく、また、私だけではないことを知れて安心した。

- ・ 眠いときは5分でも10分でもいいから眠る、しかし午前中の10時から12時は眠くなるのは睡眠が十分とれていないというのがわかり印象に残った。
- ・ 睡眠時間が長い人が成績がいいことがわかった。
- ・ おもしろかった。それに眠いのをとる方法は、眠気覚ましをしてはいけない、やっぱり寝るしかないというのがそうなんだって感じだった。
- ・ 24時間テレビは地球と人を破壊するというのが印象に残った。朝の光がいいと何度も言われていたのでしっかり朝の光を浴びようと思った。
- ・ 光と眠りが関係していることを知って驚いた。
- ・ 寝ることの大切さがものすごくよくわかった。正直、寝なくてもいいかと思っていたけれどやっぱり寝なきゃと感じた。
- ・ 体内時計が毎日少しずつずれているのが不思議だなと思った。体内時計がずれないように朝の光をちゃんと浴びることが必要であることがわかった。
- ・ 睡眠がどうして大切なのかがわかり、日本の中学生の睡眠時間が年々減ってきているなど興味深い内容だった。
- ・ 今まで培ってきた「常識」への考え方が大きく変わった。科学的な図表を用いてのプレゼンのおかげで興味を持って聞くことができた。
- ・ お母さんに8時間睡眠をとれといわれていて、8時間睡眠をとると何となく目覚めがよくなくておかしいと思っていた。今日、神山先生のお話を聞いて納得した。
- ・ よく親から「生活を朝方にしなさい」と言われていたが、なぜ朝方がいいのかよくわからなかった。でも今日の神山先生の話聞いてその意味がよくわかった。
- ・ 僕は毎日、昼休みには本を読んでいてあまり外には出ていなかった。しかし今日の話聞いて昼の運動はよい眠りに役立つことを知って昼間に運動しようと思った。
- ・ インターネットに載っていることをすぐに鵜呑みにせず、いくつか調べたことの中から重ね合わせて自分で考えていこうと思った。
- ・ 早寝早起きのことだけでなく、他のいろいろなことも教えてくれて良かった。

テーマについて今後の生活に役立てていけそうですか？

- ・ 自分の生活を、いつもより1時間早く寝れば睡眠時間がのびて生活リズムが少しは良くなると思うので、少しずつ実践していきたいと思った。
 - ・ もっと自分の身体の声聞き、自分の適切な睡眠時間など考えて生活していこうと思った。
 - ・ よく寝て元気に登校して、午前10時から12時に眠くならないような生活をしていきたい。
 - ・ ゲームやテレビは時間をきめて見ようと思った。
 - ・ 運動をたくさんしようと思った。
 - ・ 自分の身体の声聞き、神山先生に教えていただいた「朝の光を浴びる」「しっかり食事をする」「昼間しっかり身体を動かす」「夜光を浴びない」をがんばっていこうと思った。
 - ・ 睡眠や早寝早起きがどれくらい大切であるかがわかったので、今日学んだことを自分の生活にとりこんで毎日を過ごしていきたいと思った。
 - ・ 体内時計のずれを大きくしないことが大切だとわかった。
 - ・ 先生も難しいと言われていたが、これからだんだん寝る時間の微調整ができるようになればいいのではないかと思った。
 - ・ 勉強時間や長生きのことなど、気になっていたことが知れてよかった。これからの生活に活かしていこうと思った。
 - ・ 自分に適した睡眠時間を知ることができれば午前中の勉強も集中することができると思うので自分に適した睡眠時間を探っていきたい。
 - ・ 朝なかなか眠気が覚めないことが多いので、身体を起こしたら窓を開けたり、朝の光を浴びたり、ストレッチをしたりして実践していきたい。
 - ・ 神山先生や保健専門委員のお話を参考に今後生活していきたい。
 - ・ やっぱりすぐ実行というのは無理なので少しずつ自分のできる範囲のところからやってみたいと思う。
- ▲ 早起きは部活の朝練習があるから大丈夫だと思うが、早寝は少し難しいと思った。
- ▲ そんなに簡単にできることではないし、自分1人の努力で何とかなるようなものではないので、意識するのはできても実践するのは難しいテーマだと思った。
- ▲ 意識して早寝早起きするのは役立つと思うが実践となるとむずかしいテーマだと思った。
- ▲ 塾やみたいテレビがあるから難しいと思った。
- ▲ ホルモンやメラトニン、セレトニンの働きはわかったが、私はテレビを見るのが好きなので私の生活にこれからも変化はないように思う。