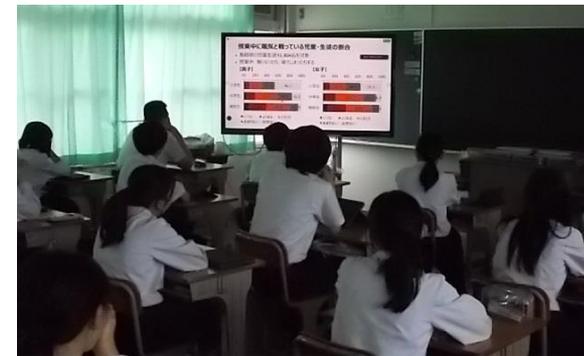
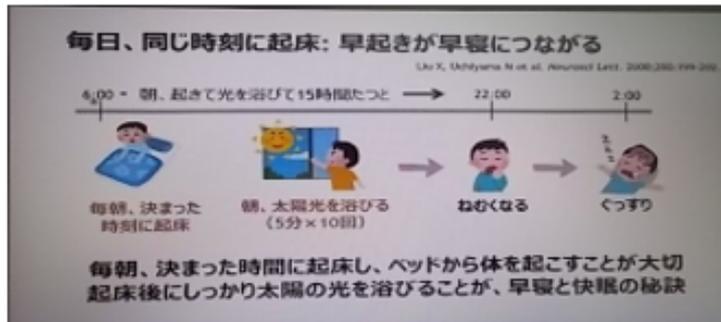


## 【取組内容②】 睡眠講座

## 睡眠講座を実施しました



7月5日(水)に広島大学大学院 人間社会科学研究科 准教授 田村 久先生による睡眠講座をオンライン授業で実施し、全校生徒が受講しました。先生の話によると、中学生では3人に1人が睡眠不足に陥っているようです。また、12%もの生徒が24時以降に寝ているということも調査から明らかになっているとのことでした。寝不足が積み重なって『睡眠負債』が蓄積(脳内の疲労が増えることになる)されると、細かいミスの回数が増えたり、ワーキングメモリーが低下(短期の記憶保持ができない)したり、興味や楽しさを損なわせるといったことが生じるようになるとのことでした。学力や運動能力を高めるには十分な睡眠が必要のようです。大リーガーの大谷翔平選手は、10時間睡眠をとっているとのこと。二刀流も睡眠によって支えられているのですね。受講後、生徒たちは「寝る時刻を現在よりも15分早めてみよう!」という取組を2週間実施しました。2週間で3時間程度睡眠が増えただけですが、日々の生活に何か違いが出たでしょうか?

