



学校保健委員会(講演会)を開催しました



10月12日(火)に学校保健委員会を開催し、1・2年生、教職員が参加し、鳴門教育大学教授田中弘之先生から「運動・生活習慣と体力向上について」の講演を聞きました。食事、運動、睡眠などの生活習慣と健康についてや、ゲーム・SNSの使用時間と学力の関係などについて、わかりやすく教えていただきました。

その後、講演内容をもとに自分の生活習慣を見直し、新しく立てた目標を意識して1週間(10/13~10/19)の生活リズムチェックを行いました。

みんなの講演会の感想や、生活目標、取り組んでみた感想などをまとめたので紹介します。

講演会の感想

改めて睡眠時間を取ることの大切さを知ることができました。最低でも7~8時間必要です。あまり睡眠時間をとれていないと思うので、とくに早く寝ることを意識したいです。

スマホやゲームを使った時間が長いほど、学力が下がると聞いてびっくりしました。いつもゲームや動画を見て寝る時間をつぶしていたので、これからは睡眠時間を増やしたいです。



睡眠がとても大事だと思った出来事が2つあります。1つめは、大会の時に睡眠時間がとても短かったときは、あまり記録が伸びなかったこと。2つめは、小テストの時にあまり寝ていないと点が落ちることです。

一番印象に残っているのは、Use it or lose it. 使うか失うか、という言葉です。スマホなどを使いすぎると記憶力や学力が低下し、大切なものを失ってしまう、ということを学びました。なるべく使う時間を減らして学力を向上させ、規則正しい生活を送りたいです。大人になって病気がかからないよう、今から健康的な生活をして将来に向けてがんばりたいです。

今が体力向上にいい時期だと聞きました。最近あまり運動ができていなかったなので、運動を生活の中に取り入れたいと思いました。今の自分の生活を見直していくことが大切だと分かりました。将来の自分にもつながることが分かりました。

休日も平日と同じくらいに起きようと思います。朝起きたら、おかずがある朝ご飯を食べるようにしようと思います。今、自分は身長が伸びている段階なので、持久力をつけようと思います。

朝食をしっかり取って勉強に力を発揮できるようにしたいです。運動もしっかりして、防衛体力を強くしたいです。

夕食の時間が重要とは知りませんでした。あまり気にしていないことばかりだったので、家族にも伝えて規則正しい生活を送りたいと思いました。親戚の小さいいとも、ずっとスマホを使っているのので、今日の話をとくさんの人に伝えていきたいです。

生活目標

- ★起きる時間は、6:00~6:30の人が多い。
- ★寝る時間は、いつもより30分~1時間早く寝るように目標を立てている。早い人は21:30、22:00~23:00を目標にした人が多い。

★睡眠時間は、7~8時間とれるように、いつもより30分~1時間多く取るように目標を立てた人が多い。

★運動は、1時間~2時間程度。運動部と運動部以外で差がある。

★テレビ・動画などの視聴は、30分~1時間までが多い。 } いつもより30分~1時間

★ゲーム・SNSなどの使用は、0分~1時間までが多い。 } 減らした人が多い!

★勉強時間は、いつもより30分~1時間多く目標にして、平日1~2時間、休日3時間以上を目標にしている人が多い。

生活チェックに取り組んだ感想

◆なかなか睡眠時間を増やせなかったのですが、これから少しでも増やしていきたいです。

◆早起きが苦手だったけど、なるべく早く起きるように心がけると起きられた! \ (^o^)/

◆ゲームや動画、スマホを触る時間が減った! (^-^)/V

(減らせた人がけっこう多かったです)

◆部活がない日の運動が少なかったため、生活に運動を取り入れたい。

◆何をするか決めた時間は、集中してしっかり守っていききたいです。

◆長生きしたいので、これからも生活習慣を整えてがんばります!

**よい生活習慣で
健康な生活を!**