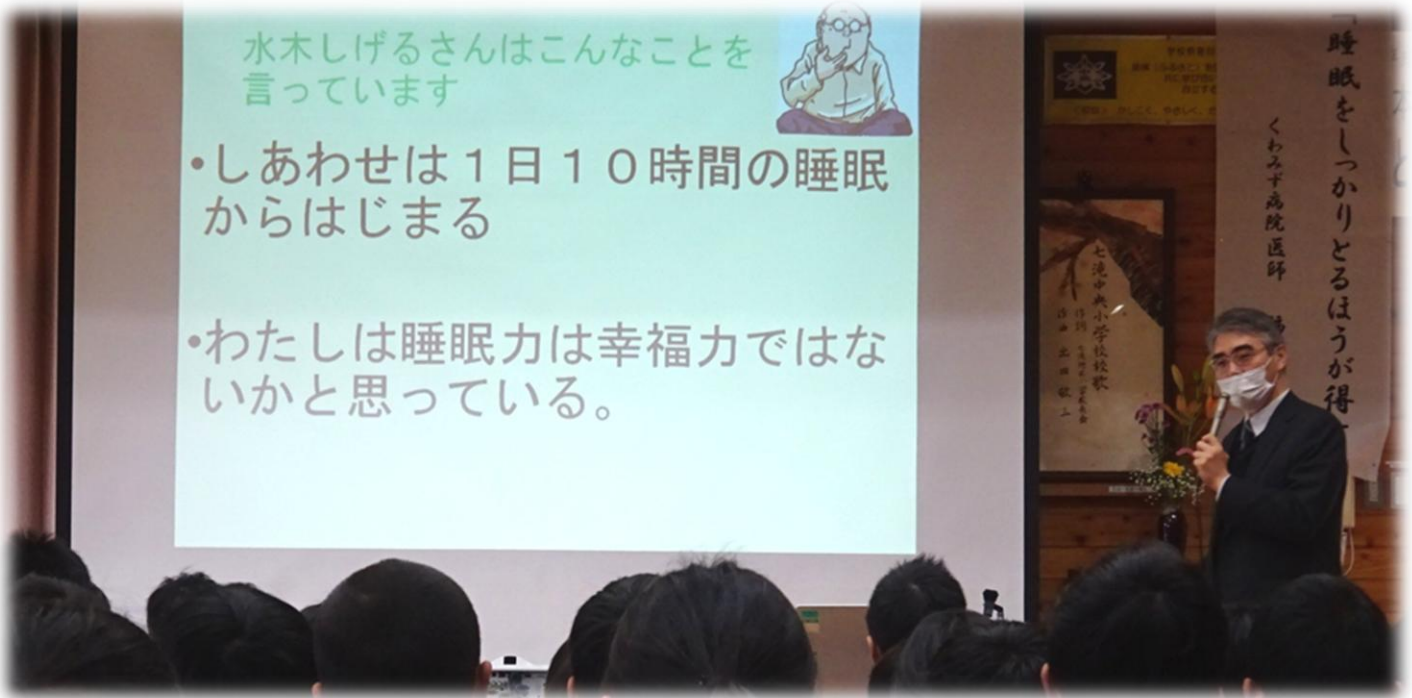




福原明先生の「睡眠の講演会」を開催しました！



1月26日(土)に、くわみず病院副院長(睡眠医療センター長)の福原明先生をお招きして、「睡眠をしっかりとるほうが得」という演題で講演会を開催しました。

福原先生からは、小学生のうちから睡眠についてしっかり考える本校の取組を「すばらしい」と高く評価していただくとともに、児童向けと保護者向けの2パターンの内容で、とてもわかりやすくお話ししていただきました。

講演の概要

- ①「幸せは一日10時間の睡眠からはじまる」、「睡眠力は幸福力」である。
- ②睡眠不足だと、成績が悪くなる、イライラが増える、太るなど心にも体にもよくない。
- ③よい睡眠を取るためには、日中の運動とそれによる疲労、日中の光と夜の暗闇(タブレット、ゲーム、スマホをしないこと)や定期的な食事が大切である。



福原 明先生

保護者感想から

- ①睡眠をしっかりとることで色々な面で得することがよく分かりました。
- ②睡眠不足を解消するには、一ヶ月もかかるということを知りました。毎日の生活を考えていきたいと思いました。
- ③体内時計を整えるには、夜の長い「絶食時間」が大切ということを知りました。