

睡眠による街づくり

私は、今回『睡眠』をテーマにした街づくりを考えました。睡眠は、人が生きていく上でとても大切なものなのです。睡眠をすることによって、学習能力が上がったり、疲れが取れたり、リラックス効果があるなどのメリットが多く出てきます。しかし、最近では睡眠不足である人が多いようです。^①中高生の理想の睡眠時間は8〜10時間とされていますが、実際は平均6〜7時間しか睡眠ができていません。睡眠ができてなければ、学習能力の低下、日中の眠気、病気などに繋がってしまいます。そこで私は、睡眠に対して改めて知って考えてもらい、よりよい睡眠をして心も身体も健やかに暮らしてもらうために、『睡眠ウィーク』という取り組みを企画しました。

睡眠ウィークでは、いじの月間や人権週間のような取り組みをしていきたいです。

^②その一つとして中学・高校での睡眠に関する

る講話も行えばいいと思います。その講話では、睡眠のメカニズムや睡眠による効果、睡眠不足による人体への影響、正しい睡眠の仕方、食事との兼ね合いについてなどを話してもらいたいのです。それによって生徒の睡眠に対する意識が変わってくると思います。

もう一つの取り組みとしてこの睡眠ウィークの一週間だけは、学校から出される課題の量を普段より減らすことです。高校生の睡眠不足の原因として、主に大学受験のために出される課題に追われているための睡眠時間が上手く取れていないというのが挙げられました。なので、課題を減らすことによって時間に余裕が生まれて、この一週間は理想の睡眠をを行うことが出来ます。

睡眠時間をけずって勉強をし続けるとメリットよりもデメリットの方が大きいのです。睡眠は、学習したことを脳内に定着させるために必要なことです。また、一日の疲れを取り、明日での授業のための準備にもなります。睡

眠とけずり、深夜の時を越えて勉強しても、

③

次の日の授業で眠。てしまつたら、学習のハ

ー스가遅いざみになつてしまひあまり内容か

入つてこなくなります。睡眠時間と勉強時間

のバランスが重要となります。そのためにも

この睡眠ウィークはとても重要なものになつ

てくると思います。

『睡眠』が上手な街は、人々が健康でスト

④

レスが少なく、スポーツがさかんで、学習能

力も高い街につながると思います。

睡眠ウィークは、又リットしかないように

感じます。よりよく楽しい、安全な街をつく

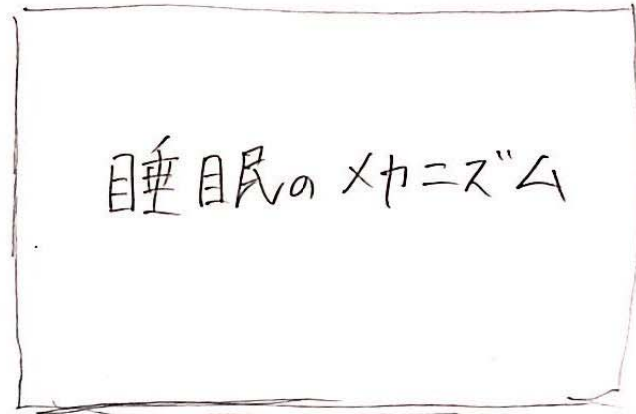
るのであらば、この企画は、その街づくりの

第一歩となると思います。

①

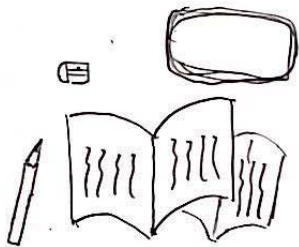
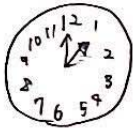


②



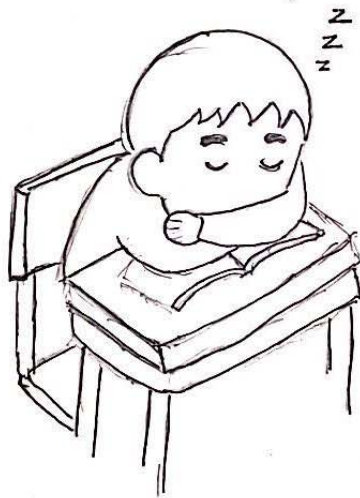
③

昨夜



今日

授業中



④

