

# 睡眠について知ろう

12月17日（水）6年生を対象に、「睡眠について考えよう」というテーマで、オンラインによる睡眠講座を行いました。講師は、愛媛大学医学部附属病院 子どものこころセンター長 堀内先生でした。



真剣にお話を聞いていました！



メモをとっている様子



○× クイズに答えている様子

- \* 中学生の睡眠は、①眠気が強くなる②眠りにくく、起きにくい。（遅寝・遅起き）③時間が不足する の3つの特徴がある。
  - \* 地球時計は24時間、人は25時間。人は遅れるのは得意。同じにするために、朝はカーテンを開けて光を浴びることが大切。曇りでも、リビングより明るい。
  - \* 休日と平日の睡眠のズレは2時間以内にする。寝だめはできない。
  - \* 勉強した後、寝るのがよい。寝始めの深い眠りは、記憶が残る。また、体を成長させる。
- 他にも、小学生・中学生と睡眠の関係についてたくさんのお話を伺いました。6年生の皆さんが真剣な表情でお話を聞く姿が印象的でした。
- ・ 冬休みは、質の良い睡眠を意識して生活しましょう ・