

【1年次 保健学習】

11月21日(金)1年次を対象に、京都府教育委員会主催の「子どもの知的好奇心をくすぐる体験授業」として、京都大学大学院医学研究科 若村智子 教授と大学院生2名に「眠るってどういうこと?」というテーマで講演をしていただきました。

事前に【安眠チェック】で自分の眠りの深さについて調べたうえで、当日は大学院生が考えたクイズや、サーモグラフィ・照度計を使っての活動を通して、睡眠について学びを深めました。

【生徒の感想】

- ・長い休みの時、生活がくずれないように寝る時間、起きる時間を決めようと思いました。体温の仕組みも初めて知りました。いい睡眠がとれるように気をつけたいです。
- ・朝起きたら、電気の光ではなく、太陽の光を浴びるべきだと聞いたので、今後朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びてスッキリして1日過ごしたいと思いました。
- ・眠る時間も大事だけど、眠りの質も意識できればいいなと思えた。
- ・自分の生活を見直し、今後の改善に向けて考えることができ、良い機会になりました。自分の今の課題は、土日(休日)は満足がいくまで寝たり起きたりして、それが日常の当たり前になっていました。

