

発行日：平成26年8月8日（金）

宜野座村教育委員会通信

8月号



やまびこ

発行者 宜野座村教育委員会 教育課 具志堅 仁一

教育講演会の開催

7月14日（月）、村中央公民館大ホールにて、富山大学神川康子教授をお招きし、「寝る子はでいきや〜ないんど〜パート2」と題して、教育講演会が行われました。当日は保護者、教職員、地域住民あわせて、200名以上の参加があり、子供の成長と生活習慣、睡眠の大切さについて考える良い機会となりました。

また、14日の14:00からは小学校5～6年生、翌日の15日は中学生を対象に講演会が行われました。今回は講演会の様子と感想を紹介します。



～アンケートから～

- 生活の見直しが大事なことがわかった。子供が自分で時間を決めて生活できるようにしていきたい。
- 「早寝・早起き・朝ご飯」をキャッチフレーズに体内リズムをコントロール出来る環境を作りたい。
- 「睡眠前のブルーライト」がこんなに体に悪いなんて…。家族で話し合い、改善していきたい。
- 大人が出来ることは子供の睡眠環境を整えて、良い眠りを与えることだと分かりました。
- 大人の都合で、子供の眠りを奪っていることに気づきました。徐々に改善していこうと思います。
- 睡眠が脳の発達にどれほど大事なのか、良く理解出来ました。



～児童生徒の感想から～

- 今日、神川先生の話聞いて、寝ることはとても大切なことで、寝る時間が少なかったり、ゲームやテレビばかりやっていると、勉強に集中出来なくなることがわかった。
- 僕は寝るより勉強した方が、頭が良くなると思っていたけど、今日の話聞いて寝ることも頭が良くなるって驚きました。これからは9時間はしっかりと眠り、授業に集中したい！
- 睡眠を取る量が違っていると、成績に関わることが分かりました。ケータイ、PC、テレビを長時間見ていたらいけないことを知りました。
- 私は寝る時間が少し遅いので、寝る時間が少ないと思いました。今日神川先生の話聞いて、これからはもう少し早く寝て、睡眠をたっぷり取ろうと思う。
- ちょっとずつ寝る時間を早くしていく。休みの日は夜更かしすることがあるので、早く寝るように意識する。
- 私は今日の講演会で最初は正直「睡眠なんてどうでも良いんじゃない」と思っていたけれど、これからは睡眠時間を少しでも増やすためにケータイを触る時間を減らすように心がけたい。
- 毎日きちんと寝ることで、体調リズムが良くなり、成績が上がり、体も成長すること等が今回の講演会で分かりました。