



西高祭、体育祭も無事に終わり、秋らしい涼しさを感じるこの頃ですね。
季節の変わり目です。体調管理に気をつけて、文武併進にまい進してほしいものです。

生徒保健委員が提案「睡眠について」

生徒保健委員が企画している「健康教育☆プロジェクト」ですが、9月から11月頃にかけて「西高生の生活習慣を考えよう」ということで、「睡眠・食事・スマホ（ネット）依存・ストレッチ等について」提案していきたいと考えています。今回は、「睡眠」について提案します。

あなたの健康と学力を支える「睡眠の力」

睡眠には、4つの力があります。

① 元気を回復する

眠っている間に昼間の活動で疲れた細胞を修復してくれる。昼間どんなに疲れていても十分な睡眠をとることで次の日は元気が回復。疲れた細胞を修復してくれるのは、深い睡眠（ノンレム睡眠）のとき。深い睡眠をたくさんとると疲れがスッキリ取れます。

② 成長を助ける

睡眠は成長ホルモンに号令をかける役割をもち、それによって成長ホルモンは骨や筋肉に働きかけて、それらの成長を助けます。

③ 記憶力を高める

脳は昼間に学んだことを、夜眠っているときに整理します。頭の中の記憶の整理をつかさどる「海馬」は人間が眠っている間に働きます。記憶力アップのために睡眠は重要です。

④ 病気を予防する

病気を予防してくる抵抗力である「免疫細胞」は夜眠っている間に作られます。深い睡眠をとることで抵抗力を強くすることができ、病気を予防します。

*では「良い睡眠」とはどんな睡眠？

布団に入ったらすぐ眠れる。
一度眠ったら途中でおきない。
朝いつも大体同じ時間に自然に目が覚める
目覚ましがなくてもおきられる。
目が覚めたときにスッキリと前の日の疲れが取れている。

*注意！ぐっすり眠れない原因！

昼間あまり体を動かしていない。
朝寝坊をしたり昼寝をしたり、寝る時間がばらばらで決まっていない。夕食のあと遅い時間に何か食べたりする。夜遅くテレビやゲーム、パソコンなどの青白い光を浴びる。寝る直前に熱い（42度以上）お風呂に入る。

高校生の健康維持と学力アップには、睡眠は非常に重要。
規則正しい生活リズムが、質の高い睡眠を生み出します。

健康教育・プロジェクト「声とダンスと心の教室」

学校祭 2 日目に、講堂にてステージ発表を行いました。

当初、「来てもらえるだろうか…」と心配していましたが、予想に反して、約60名の参加者で活動しました。特に、保健委員オリジナル振付バージョン「パンダヒーロー」のダンスは人気があり、皆さんにノリノリで踊っていただきました。保護者の方にも、ご協力いただきました。

歌って、踊って、ストレス解消！

声を出すこと、体を動かすことは、脳への影響、そして心に影響があると言われています。軽いうつ症状が解消する、頭の働きが向上する、心理的ストレスが減少する、自信を高める等…本当に効果があるのか、それを検証してみたいと企画しました。わずか20分の短い時間でしたが、皆さん、楽しんで参加していただいた様子でした。

絶賛(0)パンダヒーロー:みんなで踊って、大盛況でした!



メニュー：1.恋（恋ダンス反転バージョン）2.パンダヒーロー 3.アイネクライネ 4.WAになっておどろう
アンコール.パンダヒーロー（保健委員オリジナル振付バージョン）



今回、2年保健委員有志や保健委員でない人にも、事前にダンス練習等に協力していただきました。たくさんの生徒や保護者の方に参加してもらい、「楽しかった」と感想をいただきました。声を出すこと・ダンスすることは勿論心の健康にいい影響があると思いますが、なによりも、皆で楽しんでやれたこと（手をつないでラインステップする等）が良かったのだと思います。

本当にありがとうございました。（担代表、2年 福谷、梶原、1年 錦織、西谷）

「生徒自身が健康教育を推進することについて」（前期保健委員会アンケートより）

- ・先生ではなく、生徒が言うことでより身近に感じてもらえるかも。・意欲がみられていいと思う。
- ・自分で興味のあることを調べ、役割を持つことで、責任を持って取り組めるのでいいと思う。
- ・生徒が行うことで、生徒目線で情報を提供することができる。・問題意識が高められる。
- ・人に言われるより、自分から活動を行うことによって、より健康に意識が向くので賛成。
- ・周囲の人に健康のことを伝えることにより、生徒自身も健康についてよく分かるのでよいと思う。
- ・相互の利益になる。クラスの人が聞いてくれる。・主体性をもってやることで、生徒に力がつく。
- ・「自分のことは自分で」ができるようになればいいと思う。・自分たちの生活の振り返りができる。