

令和7年11月19日

将来を健康に過ごすために、中学生期に「睡眠」について考える

～ なぜ、睡眠が必要なのかを学ぶ ～

京都府教育委員会の事業である「子どもの知的好奇心をくすぐる体験事業」に応募して、京都大学の教授を講師として招き、全校生徒が自身の「睡眠」について考える機会とします。

しっかりとした睡眠が将来の健康な身体をつくることになります。現在の中学生はSNSの使用等により生活リズムが乱れやすくなっています。そのため、本事業を通して生徒たちが自身の睡眠や生活リズムについて考えることで、健康な身体をつくる基盤づくりとしたいと考えています。

日 時

11月21日（金）

5校時（13：30～14：20）

場 所

宮津中学校（全校生徒 217 人） 体育館 宮津市字万年 220

内 容

- （1）あいさつ 保健委員
- （2）講師紹介
- （3）講師：京都大学医学研究科 人間健康科学系専攻
教授 若村 智子 様
- （4）講話「睡眠について考える」
- （5）質疑応答
- （6）お礼 保健委員

その他

保健委員会の取組で、10月全校生徒に睡眠に係わってアンケートを取り、まとめたものを含めて講話をしていただきます。

【担当者のコメント】

いろいろな学びが生徒の将来に役立つと考え、今回初めて本事業に応募しました。「睡眠は大切」とよく言われますが、本事業を通して科学的な根拠をもとに、睡眠の大切さについて生徒に考えてもらいたいと思います。その上で、生徒自身が自分の生活を振り返り、毎日を元気に過ごせる生活リズムをつくるきっかけとしたいと考えています。

お問い合わせ先

宮津中学校 教頭 西村 和也

TEL：0772-22-4305