

令和5年度 児童朝会 46 講話

令和5年7月 3日 【睡眠4】

みなさん、おはようございます。校長先生の言葉は皆さんの心に届いていますか。

では、前回のお題から。

①眠りやすくするために、寝る前に何かしていますか？

②朝はどうやって起きていますか？

今回もたくさんの答えをいただきました。ありがとうございました。

①おうちの人と寝る。短い本を読んで寝るなどの意見がありました。②自然に目が覚める、アラームで起きる、おうちの人に起こしてもらうが同じぐらいの数で意見がありました。

さて、ここでもう一度良い睡眠とはなにかを考えたいと思います。実は校長先生は最近ほとんど夢を見ないのです。なぜなら、先週勉強したレム睡眠になっていないからだと思います。なぜレム睡眠にならないか。

校長先生は、寝ているときにいびきがひどく、呼吸が何度もとまる睡眠時無呼吸症候群という障がいがあります。そのためか、夢をほとんど見ないばかりか、朝起きると猛烈に頭が痛くて、昼間は眠たくて、困っていました。病院でくわしくみてもらうと、1時間に60回も呼吸が止まっていることがわかり、このままでは命も危ういと言われました。

でも、ご安心ください。今は、シー

バップという呼吸補助器具をつけているのでだいぶましになりました。

みなさんは、大丈夫かと思いますが、いびきがひどかったり、夢を全然見られなかったりする人はご注意ください。

さて、今週のお題です。みなさんは最近、寝ているときにどんな夢を見ましたか。よかったら、みなさんのお答えを、校長室前のボードで教えてください。

今日も最後まできいていただきありがとうございました。