

先日、雄武中学校において学校の教員を対象とし、入学式や卒業式を遠隔で中継するケースを想定したグループ学習会が実施されました。

今回の学習会のように、遠隔地同士での通話が可能なインターネット通信サービスを利用すれば、災害などで臨時休校となった場合の遠隔授業はもちろんのこと、他校との交流やPTA会議をオンラインで実施するなど、学校と家庭間でのやり取りを遅延なく行えます。このような双方向のコミュニケーションが行えることで、教室と同じように先生や同級生と会話して孤立を解消することもできるでしょう。



※アクティブ・ラーニング：学習者（児童や学生）が積極的に学習に参加する学習法の総称

※ICT：情報通信技術の略



地域おこし協力隊 ICT支援員
伊藤 章裕 さん

※地域おこし協力隊はこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

をその都度全員の画面に表示できるため、話題に集中しやすかったり、資料などを印刷する必要もないので紙の削減に繋がります。教育現場においては、新学習指導要領によって「※アクティブ・ラーニング」といった新しい学び方も重要視されています。そのため、双方向でのコミュニケーションがとれる手段の導入も進んでおり、いかにICTを教育現場に活用していくのかという点が今後の教育界の課題になるでしょう。

学習会での反響は「思ったより簡単にでき、手応えを感じられた」という意見の一方で、「やっぱり対面にはかなわない」という意見も多いことを再認識しました。

しかし、今回の最大の収穫は、「こうして授業などの仕方もある」ということを体感してもらえたことだと思います。

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



こじま はるいち くん

ペン屋さん



これかわ ゆあ ちゃん

警察官



のみや うた ちゃん

ケーキ屋さん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

関係保健福祉課保健係



『睡眠』とは

睡眠には、脳と体の疲労回復、記憶の整理・定着、免疫力を高めるといっても重要な働きがあり、1日、7～8時間の睡眠が効果的です。厚生労働省の調査によると、日本人の約4割は睡眠不足（睡眠時間が1日6時間未満）とされています。この機会に自身の睡眠を見直して見ませんか。

●睡眠の種類

睡眠には2種類あり、レム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返すことで脳と体を回復させています。

- ・レム睡眠 脳は活性化しているが体は休んでいる状態。体の疲労回復、記憶の整理・定着
- ・ノンレム睡眠 脳も体も休んでいる状態。傷ついた細胞の修復、免疫力の回復、成長ホルモン分泌、ストレスの解消

※6時間睡眠を10日間続けていると、認知機能は24時間の徹夜と同程度にまで落ちるとい研究結果がある。日本酒を1～2合飲んだときと同じ認知機能。

●よい睡眠のコツ

キーワードは、「寝る前の2時間はリラックスタイム」。皆さんは、どのように過ごしていますか。

▶気をつけてほしいリラックスタイムの過ごし方

- ・ブルーライトと強い光 脳が昼間と勘違いするので、特に寝る前の2時間は避けましょう。少なくとも寝る前30分はスマートフォン等の利用を5分以内にしましょう。
- ・喫煙 ニコチンの作用により脳が興奮状態になるため、寝る前2時間の喫煙は控えましょう。
- ・ゲーム、映画、ドラマ、漫画、小説などの娯楽 楽しいことで脳が興奮状態になるため、ゆったりリラックスできる方法を選びましょう。
- ・食 事 寝る直前の食事は、消化のために胃腸が活発に動き、睡眠の質を低下させるので、寝る2時間前までに済ませましょう。
- ・飲 酒 寝る前2時間の飲酒は控えましょう。血圧や脈拍などに影響して安静を妨げる場合があります。

▶おすすめのリラックスタイムの過ごし方



お風呂でゆっくり



ヨガですっきり



アロマでゆったり



音楽でゆったり

自分自身がリラックスできる過ごし方を探してみましょう。

また、「眠れない」、「寝てもすっきりしない」を我慢せずに、医療機関や相談機関などの専門機関へご相談ください。