

「睡眠と健康」

鹿児島県立錦江湾高等学校一年

おおつか
大塚 くるみ

高校に入学して三ヶ月、今、私は睡眠と健康の大切さを実感しています。

私は身体が少し弱いため、中学生の時までは日常のあらゆる場面で立ちくらみが起きたり、少し活動をしただけで疲れてしまったりしていました。ところがこの四月、高校に入学して生活のリズムを大きく変化させたことで、あることに気が付きました。それが、睡眠の大切さです。

しかし今は、体調が良く元気なので、周りに目を向ける余裕があり、人の温かみを感じることや友愛を受け取ることができています。自分の心が澄んでいて明るく、体調が悪かった時はためらいがなくなったクラスメイトとの挨拶も自然な笑顔でできています。これらの経験によって私は、自分の身体は、睡眠の確保をすることでかなり調子が良くなるのだと気付きました。

毎日の宿題が中学校よりも大幅に増え、朝の課外授業が始まることにも不安を感じた私は、学習時間と睡眠時間の確保のため、就寝時刻を二十二時、起床時刻を五時三十分と決め、固定化することにしました。睡眠時間を中心として自分の生活を組み直してみることにしたのです。それから、つい勉強から逃げるように携帯電話を長く使ってしまうことを避けるため、携帯電話を目の届かないように引き出しの中にしまいこんで、テレビも極力見ないようにしました。こうして、学習と睡眠と学校生活に対する努力をしばらく続けていると、身体が楽になり、背筋がピンと伸びるような感覚で歩くことができるようになったのです。さらにいつも意識がはっきりしていた、授業にも集中できるようになりました。そして何より嬉しかったのは、性格が明るくなったことです。自分が元気でない時は自分のことに精一杯で、他人や周りのことが見えなくなり、疑心暗鬼になることもありました。

それでも休日などに携帯電話を触ったり遅くまで起きていたりすると、すぐに立ちくらみが始まります。月曜日には生活リズムを戻しておかなければ、せっかく積み上げた健康も台無しです。健康はもろいものだと感じますが、健康のすばらしさを知ることができれば、それが自己管理をする原動力になります。私は今、高校生活を楽しんでいます。今までの学校生活の中で一番学校を楽しみ、太陽の光を美しく感じています。心と身体が健康であることで、つらいことがあっても前を向くことができますし、自分は生きているのだと実感もできます。この大切な生活を支えている健康をいつまでも保っていくことを、私は強く望んでいるので、自分の身体をよく理解し、健康を維持するための努力は惜しまず、よりよい学校生活を続けていきたい、そう思っています。