

令和4年10月14日（金）、高校出前講座（北海道上磯高等学校）をオンラインで開催しました。

「サーカディアンリズムを整える睡眠ケア」（看護学第三講座 長谷川真澄教授）をテーマに、計46名の高校1～3年生にご参加いただきました。

参加した高校生からは「不眠にも色々な種類があり、種類によって改善の仕方が違うことがわかった。」「寝ても疲れがとれず、中には眠くなるのがまちまちであったので、今日の講座で学んだサーカディアンリズムの整え方、寝る前に行うと良いことなどを実践してみたいと思いました。」「サーカディアンリズムという言葉は初めて知った。凄く印象に残った。呼吸法（腹式呼吸）を体育館で実践してみても少し緊張がほぐれた気がした。なかなか寝ることができない時に実践してみようと思う。」などの感想をいただきました。

この高校出前講座は、青少年の健康意識の向上や保健医療職への理解を深めていただくことを目的として、保健医療学部地域貢献推進センター主催により開催しております。

### オンライン公開講座の様子

