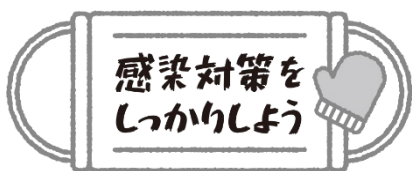




ほけん だより 12月

鳥海中学校 保健室
No.19
令和4年12月23日(金)

みんなで守ろう！ 冬休み中の **感染症対策**



- 1 毎日、検温と健康観察をする
- 2 学校に登校する時は、健康観察カードを提出する
- 3 自分や家族の体調が悪い場合は、無理をせず休養する

保健給食部から提案！ **冬休み 鳥中生の生活目標**



メディアコントロール

1日の使用時間は**長くても5時間まで**



POINT



達成するためには **ゆるすぎず、毎日続けられる目標** にする

- 「いつも3時間使っている」 → 「30分短くして2時間30分」
- 「ながら勉強してしまう」 → 「勉強中は違う部屋に置く」
- 「寝る前に使ってしまう」 → 「夜9時にはやめて、家族に預ける」

小さな工夫から！

睡眠

遅くても23時までに寝る (大晦日・お正月1/1~1/3は除く)

12月上旬に実施した睡眠記録の結果から...

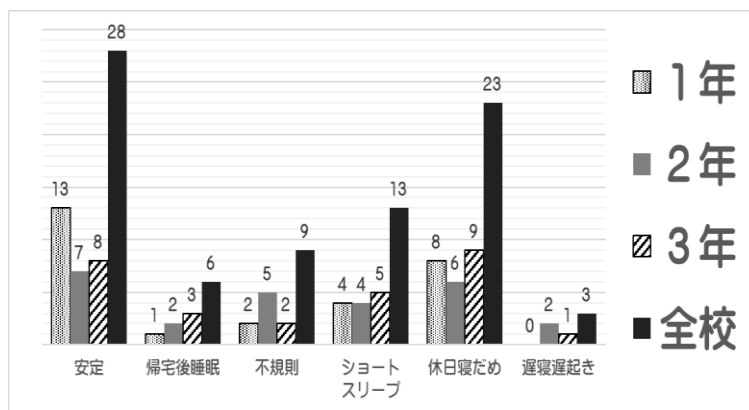
△就寝時刻がバラバラ

△平日の睡眠不足を、帰宅後の仮眠や休日の寝だめでカバーしている

POINT



- ・休日も平日と同じような生活リズムと就寝時刻で過ごす



様々なことを頑張った2022年だったと思います。
冬休みは十分な睡眠時間を確保し体と心を休めてくださいね。

そして**冬休み明けは①身体測定②睡眠記録を実施**します！

2023年も元気に会いましょう～！

睡眠のウン？ホント？

Q 日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？

ホント



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

Q 睡眠不足は 酔っぱらい と
同じ状態ってホント？

ホント



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q いびきをかいている時は
ぐっすり眠っている
ってホント？

ウツ



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

Q 昼寝 をすると
夜眠れなくなるってホント？

ウツ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

Q 寝だめ は
意味がないってホント？

ホント



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

Q 睡眠不足だと
太りやすくなる
ってホント？

ホント



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を
知ろう

★ 長 く眠ればオールOK！
…というわけではありません。
睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を
意識しよう

★ 夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を
取り入れよう

★ 昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には
要注意！

★ い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。