

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R7/11/10

例年よりも早く、市内で感染症流行中！！

10月終わり頃から急に気温が下がり、浅井中でも熱や風邪での欠席が急増中です！浅井中生のみなさんは、引き続き手洗い・換気・マスクなどで予防をしていきましょう。休日も、人混みに行かない、行く場合はマスクをするなど予防をしたり、体調不良の場合は家でゆっくり身体を休めるようにしたり意識して行動していきましょう。



今こそ！睡眠習慣を整えて、免疫力を高めよう！！



「質の良い睡眠」が摂れているサインはこちら！

①朝スッキリ目覚める。②昼間眠くならない。③夜は寝つきが良い。中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。成長ホルモンが出る22時～2時に熟睡できているとさらに良いですよ。

寝るのが遅くなる原因ナンバー1「メディア利用」（6月アンケート結果より）

メディア利用は睡眠や健康にどう影響するのかな？

脳や心への影響

- 学力の低下。
- 心が不安定になりやすい。

身体への影響

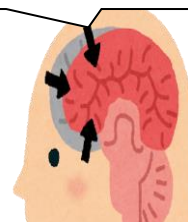
- 視力、運動能力の低下、姿勢の悪化。
- ブルーライトにより、目が覚めてしまう。

長時間のメディア利用は、ぜんとうぜんや前頭前野が働きにくくなる。

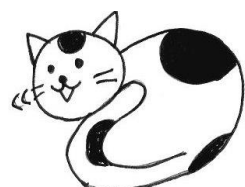
- 感情のコントロールがうまくできなかつたりやる気が出なかつたりと心への影響もある。
- 物事を深く考える力が低下する。

ぜんとうぜんや
前頭前野

感情、思考を司る。
理性的な考え、行動ができるのは前頭前野のおかげ。



メディア利用の中断が出来ずに長時間利用につながるよ。



メディアは本来私たちの人生を豊かにしてくれるもの

SNSなどは「つつい観てしまう」工夫がいっぱい！

「好きなもの」だからこそ上手に付き合っていきましょう！

- メディアの推奨使用時間は1日2時間。
- ベッドに入ったら、触らないなどのルール決め

3年生が1週間睡眠習慣を整える活動「睡眠チャレンジ」をしました！

チャレンジ中の目標はこちら！

目標① 23時以前に就寝する。

目標② 就寝30分前にメディア利用を終える。

目標③ MY 目標（自分の生活に合った、実現可能な目標）



自分の睡眠弱点を振り返り、質の良い睡眠を摂るためのMY目標を考えました！

- ・ベッドで眠くなるまでスマホ触っている→ベッドに入ったらスマホを触らない。
- ・スマホ寝る直前まで触っている→スマホの時間を短くする。眠くなるまで勉強する。
- ・夕方に寝て、夜眠れない→夕方に寝ないようにする。
- ・お風呂に入るのが遅い→家に帰ったら課題をすぐやる。寝る1時間前にはお風呂に入る。
- ・寝つきが悪い→ヒーリングミュージックを聴く（おやすみディズニーなど）
- ・寝る時間がバラバラ→寝る時間と起きる時間を一緒にしてリズムを作る。

睡眠チャレンジ後の感想がこちら！

- ・寝る前のスマホをやめるだけで朝の目覚めが全然違った。すぐに寝れるようになった。
- ・メディア利用を減らしたら朝スッキリして起きることが出来た。目の疲れが軽減した。
- ・今までより朝すっきり目覚めることができた。23時までに寝て、スマホを見ないだけでこんなに変わると思っていませんでした。
- ・決まった時間に寝たり、寝る30分前にスマホをやめても睡眠にあまり関係ないと思っていたけど、効果があった。起床時間も早くなり、朝の時間に余裕ができた。
- ・早く寝た日と遅く寝た日の朝の違いがよくわかりました。朝から元気だと食欲もあるし、いいことしかなかったです。
- ・23時までに寝た日は、次の日授業中に眠くなることがなかった。疲れを感じにくいし、肌がきれいになった。
- ・生活リズムが整ったからか、夜中に起きることがなくなった。
- ・1週間続けたら、取り組む前より元気になったので睡眠は大切なんだと思った。
- ・心が穏やかになった。受験でギスギスしちゃうかもだけど、睡眠を摂ることを忘れずに続けていきたい。
- ・遅寝が身について23時までに寝付けなかった。毎日5分くらい早めに寝るとかが合っているかも。
- ・勉強しながら23時までに寝るのが難しかった。早く寝て、朝勉強しようと思った。
- ・目標達成してもスッキリ起きれない日もあった。寝る時間や直前の行動だけが睡眠に影響するのではなく、1日の行動も影響するのかと思いました。
- ・結局早く寝る事が一番効果を感じた。家に帰ってダラダラせず先にやるべきことをやると23時就寝に間に合った。
- ・自分がいかに睡眠が摂れていないか実感した。眠れない原因もわかったから気を付けていきたい。



睡眠時間やメディア利用の時間を意識してチャレンジできた3年生が多くいましたね。睡眠は心と身体のメンテナンス。質の良い睡眠を摂る心地よさを感じる感想が多くあり、私も嬉しかったです！何かうまくいかない時は今回のように自分を分析、改善して「なりたい自分」に向かっていってくださいね。応援していますよ！1, 2年生のみなさんも3年生のMY目標を参考にチャレンジしてみてくださいね！