

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R8/10/1

スポーツの秋！運動で脳が活性化！？

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動をすることで、血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養が届きます。気分転換にもなるので、アイデアを出したい時や考えがまとまらずにモヤモヤした時は身体を動かしてみてくださいね。

私は朝15分間ストレッチの動画をみて身体を動かしています。夏休み中に始めたのですが、朝から身体が軽い！日中も元気に過ごすことができ運動の効果や大切さを感じています。いきなり運動をするのはハードルが高い人はストレッチなどゆるやかにできる事から始めてみましょう！



健康安全セルフチェック結果発表～！

9月2日（水）～4日（金）に行った、健康安全セルフチェックの結果です。今回は重点目標を「睡眠」としました。いつもより早めに寝るようにしたり、メディアを使う時間を減らしたり、睡眠について意識した生活をした人が多くいました。

体育祭までは体育や部活動でも帽子が必須となります。朝曇っていても、登校後晴れになることもあります。帽子や日傘は必ずリュックに入れておきましょう。

①23時までに就寝		②寝る30分前にメディア利用をやめる		③MY目標達成		④水筒持参	
初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日
66.4%	66.6%	62.4%	64.4%	69.5%	71.7%	95.1%	95.3%

水筒は必ず持参しよう！！

⑤帽子かぶった		⑥朝食食べた		⑦朝食で水分を摂った		⑧ハンカチ持参	
初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日
66.1%	84.9%	95.5%	96%	93.3%	92.4%	81.5%	84.2%

セルフチェック中は全て雨天でした。

⑨爪が短く切っている		⑩石けんで手洗い	
初日	最終日	初日	最終日
86.2%	88%	93.8%	96%



全校で睡眠習慣を整えるセルフチェック活動をしました！

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！

- すぐに寝つけずにスマホを覗いて過ごしてしまう→ベッドに入ったらスマホを触らない。
- スマホを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。やるべきことを片付けて夜早く寝る。
- 帰宅後ついダラダラしてしまう→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。
- 夜食を食べる習慣がある→寝る2時間前に食事を終える。食べたいときは消化のよいものにする。

セルフチェック後の感想がこちら！

<朝の目覚めの変化>

- 朝、目が自然と覚めるようになった。朝1回で起きることができるようになった。
- いつもより早く寝たら、朝すっきりと起きる事ができました。遅く寝た時と寝起きが全く違ったのでこれから早く寝て早く起きたい。
- 頭がすっきりした気がする。朝、寝過ごしてしまうことが減った。
- 朝パッと目が覚めて、気持ちの良い1日をスタートすることができた。
- 最初は面倒だったけど、いつもより目覚めが良くなり、すっきりと起きることができたので続けたい。

<メディアコントロールの成果>

- 寝る1時間前にテレビをやめたら朝あまり眠たくなかった。
- 寝る前のスマホをやめて、睡眠をしっかりとしたら朝すっきりと起きる事ができた。
- 寝る30分前にメディアをやめた次の日は目がすっきりした。やめないと目がすっきりしない。
- 23時前に寝たり、30分前にはメディア利用をやめたりしたら、すぐに寝ることができたし、朝早く起きることができた。

<寝つきの変化>

- 寝つきがよくなり、身体がとてもすっきりとした。
- 寝る3時間前に食事を終えるために、塾の前にご飯を食べるようにした。寝つきが良くなった気がする。
- ベッドに入ってからいつもより早めに眠ることができました。

<その他 日中の変化、工夫したことなど>

- いつもよりかなり早く寝るようにしたので、学校にいるとき眠くならなかった。
- 前より授業に集中できた。
- 意外と意識するだけで朝すっきり起きることができたのでMY目標を続けようと思う。
- 夜にホットミルクを飲んでみました。意識してやるだけでも変わるんだなと思った。
- 気持ちが少し前向きになった。体調が良くなった気がする。
- 23時前就寝、朝6時半までに起きることができるようになった。授業中、極端に眠くなることがなくなった。
- 早寝意識、メディア利用をなるべくやめたら、次の日の授業で眠くなることもなく1日過ごせたから続けようと思った。



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人が多くいましたね。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、とっても嬉しかったです！ **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！