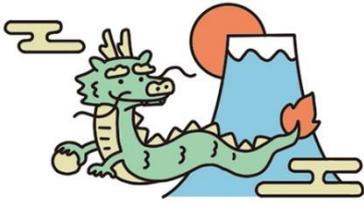


保健だより

輝け



令和6年1月17日1月号
一宮市立大和中学校



新年が始まりました。今年は「辰年」。この1年を、みなさんはどんな目標を立てましたか？目標をもとに計画を立て、着実に進んでいく1年でありたいですね。3年生のみなさんは、自分の将来への重要な一歩を決める時です。心身のコンディションを整え存分に力を発揮してほしいと思います。

《快眠につながる生活リズムチェック》10項目すべて○(できている)とよいです

○…できている △…できていないが、がんばればできる ×…できそうにない
()に○△×のいずれかを書きましょう

- 1 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる ()
- 2 朝食を規則正しく毎日とる ()
- 3 帰宅後は、仮眠をしない ()
- 4 夕食以降、カフェインを避ける ()
- 5 夕食後に夜食をとらない ()
- 6 夕食後に夜食をとらない ()
- 7 ぬるめ(38~41℃)のお風呂にゆっくりつかる ()
- 8 午前0時までに、布団に入る ()
- 9 寝る前は、脳と体をリラックスさせる ()
- 10 休日の起床時間は、平日と2時間以上ずらさない ()

※1日を振り返り、まずは△の改善を目指しましょう！

集中力を高める睡眠の効果と役割

- 体の回復と成長
- 脳の記憶の整理と定着
- 精神の安定



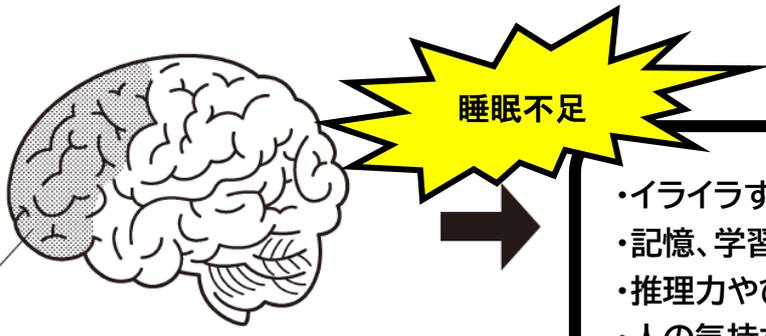
- 食欲のコントロール
- 免疫力の向上

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。特に思春期では、7~8時間程度の睡眠時間の確保が必要だと言われています。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

＜快眠につながる生活リズムチェック10項目+さらに良質な睡眠につながる5項目＞

- ①朝食をしっかり食べる (ヨーグルト、バナナ、納豆、のり、海藻類、魚介類はおすすめ！)
- ②外で適度な運動をする (お散歩、ジョギング、縄跳びなど、無理のない自分に合った運動をしよう)
- ③どうしても眠気を感じる時は10分ほど仮眠する(夕方以降はできれば仮眠しない)
- ④就寝 1~2 時間前までに入浴する
- ⑤就寝1時間前には明かりを調節し(少し暗めに)、ゆったりとした気持ちで過ごす

睡眠不足が続くと脳の働きも低下



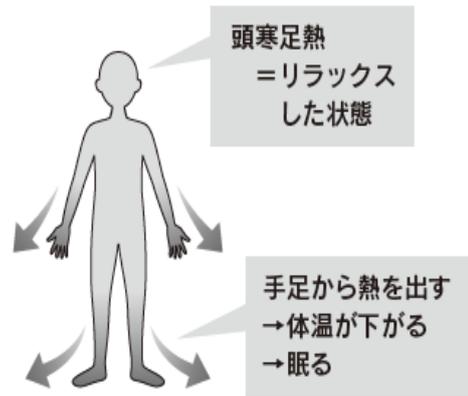
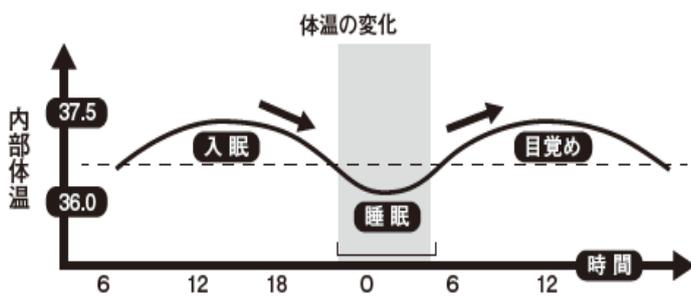
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下

(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。
思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

睡眠時間が不足すると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると日常でもストレスをためやすくなります。

★ 快眠の条件 ★

- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること

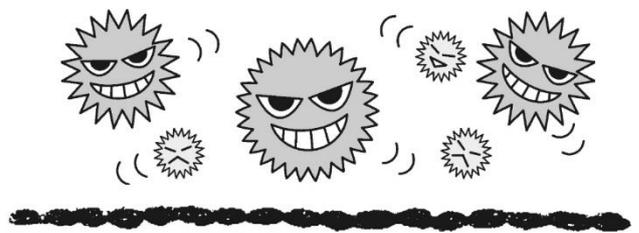


寝る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり（頭寒足熱）、熱を外に逃して体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。寝る前の激しい運動、暑いお風呂は体温を上げすぎるので逆効果です。また、寝る前の悩み事、スマホの使用、ゲームは脳を興奮させますので、使用は避けましょう。

1月の保健目標

感染症の予防に努めよう

風邪やインフルエンザなどのウイルスは、低い温度（15～18℃）と湿度（40%以下）を好みます。湿度が低い（乾燥している）ということは、空気中の水分が少ないので、遠くまで飛んでいくことができます。ウイルスは自分で増えることができないので、人間の体に入って増殖し、くしゃみや咳などを介して広がっていきます。教室など室内は換気をしないと、ウイルスがどんどん空気中で飛び回り増殖していきます。換気は、3～5分窓を全開にすることが大切です。



換気・手洗い・早寝早起きなど、感染症（インフルエンザや新型コロナウイルス等）の対策に努めましょう