



令和元年12月25日

東中学校 No 11

養護教諭 喜古亜依

いよいよ待ちに待った冬休み。楽しいイベントが盛りだくさんです。年末のとても面白いテレビ番組が深夜まで放送されるなど、子どもたちへの誘惑が増える時期でもあります。できるだけ今までの生活習慣を続けながら、体調を崩さないように上手に過ごしてほしいと思います。3学期に元気な姿が見られることを楽しみにしています。



☆ 冬休み中は規則正しい生活を心がけ、 病気の治療もしましょう！

＜ 冬休みの学習は計画的に！ ＞

冬休み中にはたくさんの宿題が出されているかと思います。計画的に行うことが大切です。ギリギリまで宿題を放置して、毎日夜中まで宿題をやっていたのでは話になりません。



学習の計画を立てたのですから、きちんと計画通りに進め、夜は決まった時間に寝るようにしましょう。

＜ 寝る前のスマホはNG ＞

スマホなどのメディア機器から放出されるブルーライトはご存知ですか？寝る前にブルーライトを浴びると、神経が興奮し、眠りにつくのが困難になります。眠りにつけたとしても質の悪い眠りです。良い眠りのためにも、寝る前のスマホはやめましょう。



☆ ☆ ☆
おうちの方へ
☆ ☆ ☆
健康カードを配付しました！



2学期に測定した「身長・体重」、「視力」の結果を記入してあります。ご家庭での健康管理にお役立てください。



なお、歯科検診後の治療が完了していない生徒や、2学期の視力検査の結果、B以下とされてまだ眼科を受診していない生徒については冬休み中の受診をお願いいたします。特に3年生は受験も控えていますので、より早めに治療を済ませておくことをおすすめします。

健康カードは1月8日に提出です



☆ 「質の良い眠り」できてますか？

＜ 日本の子どもは寝ていない！ ＞

日本学校保健会の調査によると、日本の子どもの睡眠時間は、他国の子どもの睡眠時間よりはるかに短いことが分かりました。東中のみなさんはどれぐらいの睡眠時間を確保できていますか？

○ 日本の中学生の睡眠時間
【男子：7時間19分】
【女子：7時間 1分】

○ 15歳～64歳（男女）
までの平均睡眠時間
【7時間43分】

韓国について
世界2番目の
短さ！！

< 睡眠の役割 >

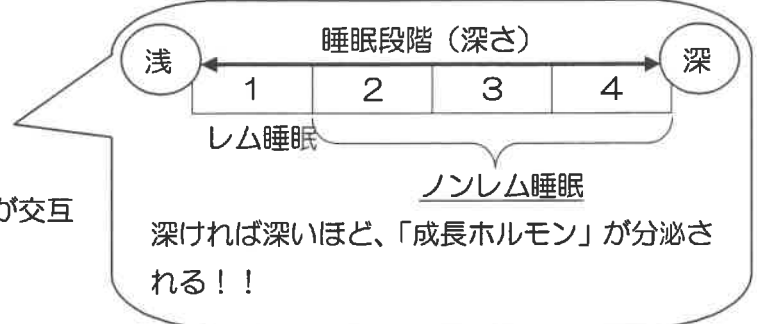
身体や脳を休ませる	身体の細胞や気分を回復させる	記憶力や免疫力をアップさせる
-----------	----------------	----------------

☆ 眠りは“休止”ではなく、次の日の活動に向けて“準備”している！！

○ 眠りには2種類あります

- ・ レム睡眠：体の眠り（浅い眠り）
- ・ ノンレム睡眠：脳の眠り（深い眠り）

眠っている間に、レム睡眠とノンレム睡眠が交互にあらわれます。



< 睡眠の仕組み >

睡眠は、“疲れたから眠る”という「睡眠欲求」と、「体内時計」のバランスで成り立っています。みなさんもテレビ等で聞いたことがあるかもしれませんが、実は体内時計は24時間ではなくそれよりも少し長い時間なのです。では、1日は24時間なのにどうすればいいのでしょうか？



人間は、朝起きて日光を浴びたり、朝食を食べたり、運動したり、毎日決まった時間に学校や仕事に行くことで、体内時計を整えています！



では「睡眠欲求」はどうでしょう。みなさんの生活の中で考えてみてください。例えば、体育や部活動でたくさん体を動かした後や勉強や係の仕事などで忙しい日の夕方、休日のお出かけした日の夕方から夜にかけて…。眠くなりませんか？しかし、このとき長い時間昼寝をしてしまうと、睡眠欲求が解消されて、夜に寝づらくなるという悪循環が起こります。



結果として、「睡眠欲求」と「体内時計」のタイミングがうまく合うと寝やすくなります！
⇒つまり、就寝・起床時刻は一定であると良いということになります！

☆ 推奨される睡眠時間

	年齢	推奨	おおむね適当	推奨しない
学童期	6～13歳	9～11時間	7～8時間 12時間	7時間以下 12時間以上
10代	14～17歳	8～10時間	7時間 11時間	7時間以下 11時間以上

< 睡眠不足によるリスク >

- ・ 勉強の効率が下がる
- ・ 記憶力、計算の力が落ちる
- ・ 気持ちのコントロールができなくなる
- ・ 病気になりやすくなったり、太りやすくなったりする
- ・ 集中力がなくなったりイライラしたりする
- ・ 平日と休日の睡眠時間がずれすぎると体調を崩しやすくなる

食欲が増すホルモンが増え、満腹感を感じさせるホルモンが減少する

冬休み中も規則正しい生活を心がけて、体調を崩すことのないようにしてください。

