

学校保健委員会だより

H30. 7. 10
北中学校

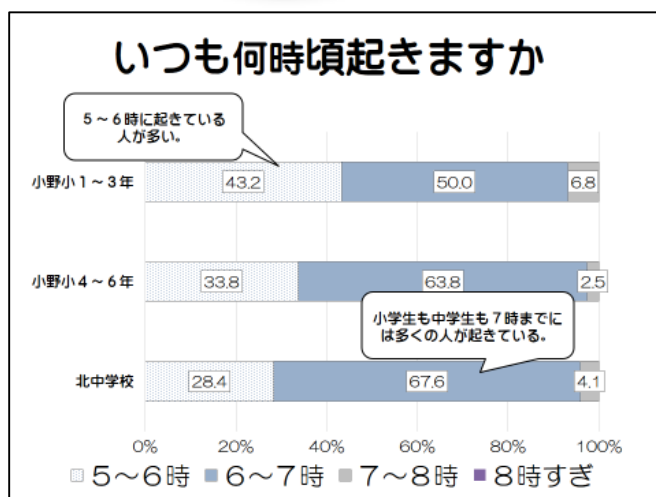
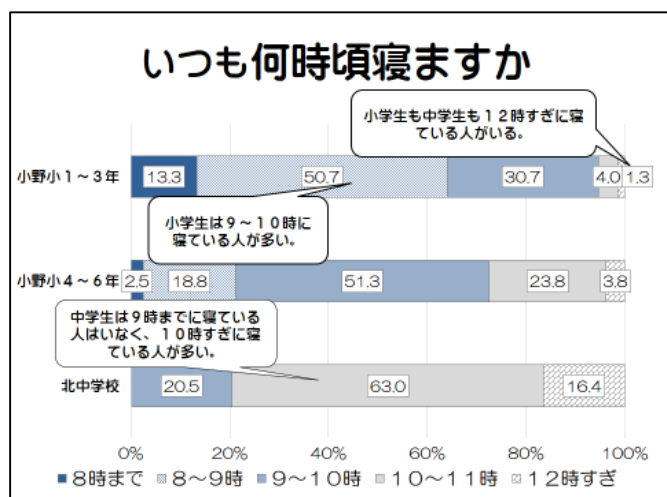
小中合同学校保健委員会が開催されました

7月5日（木）に小中合同学校保健委員会が、北中学校を会場に開催されました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方やPTAの方々をお迎えし、生徒保健委員、生徒会本部、学級代表、生徒給食委員と教職員が参加しました。

今回は「生活リズムを整えよう～元気な朝のスタートを！～」をテーマに、発表や協議が行われました。

【北中保健委員会の発表】

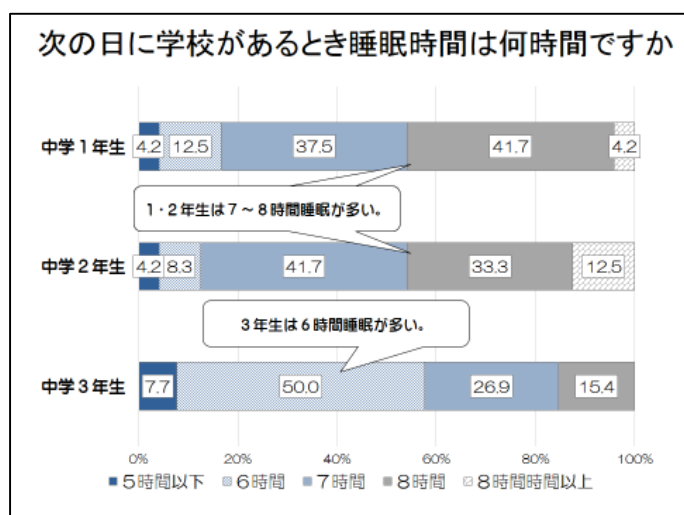
① 生活習慣アンケート結果の発表



生活習慣アンケートの結果を受けて、小学生に比べて少なくなっている北中の睡眠実態を明らかにしようと考え、アンケートをとりました。

劇で発表しました！

② 今日の特集「子どもの睡眠について」



<望ましい睡眠時間とは…？>

- ・ 6～13歳 9～11時間
 - ・ 14～17歳 8～10時間
- とされています。



<睡眠にはリズムがある>

レムさん
ノンレムさん登場！！



「私たちは90分1セットで、ひと晩に数回繰り返しています。」

浅い眠りのレム睡眠が、だんだん増えて目が覚めるのが良い睡眠です。

<睡眠はなぜ大切？>

ずばり！！**疲労回復！**
その他にも、

- ・成長ホルモンの分泌
- ・免疫を強くする
- ・記憶の整理
- ・日中の集中力の保持

の役割があります。

<博士が教えてくれました>

寝る前1分！簡単快眠ストレッチ！

- ・床の上に正座をする
- ・手を床にそわせて前に伸ばす
- ・自分が気持ちいいと思えるところまで身体を伸ばす
- ・ゆっくり呼吸する

★「子どものポーズ」★



背中・おしり・肩に
効果があります！

★ぜひご家庭でもやってみてください！

【小野小保健委員会の発表】

ネボウ タロウちゃんと
ハヤオキ ジロウくんの生活の
様子を紙芝居で発表しました。

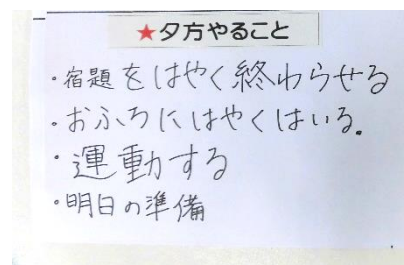
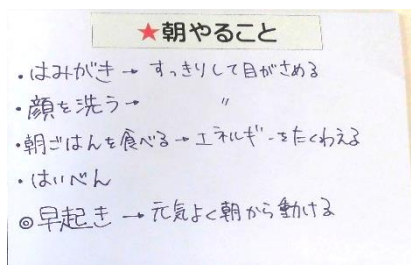
また、「あっ・はっ・は～トリオ」が登場し、
いい朝づくりの大切さを教えてくれました。



↑ ○×クイズで盛り上がる会場

【協議】「元気な朝をスタートさせるために、大切なことは何だろう？」

グループにわかれて話し合い、
考えた意見を発表しました。



【専門家の先生方の指導・助言】

学校医・・・自律神経を整えるために、睡眠が大切です。自律訓練（ヨガやストレッチなど）をし、気持ちを落ち着けるとよいでしょう。

学校歯科医・・・快食・快眠・快便が大切です。生活習慣は一度乱れるとなかなか元には戻らないので、今から生活リズムを整えましょう。

学校薬剤師・・・スマホは睡眠不足の原因になります。使い方を見直しましょう。

【保護者の方へ】日々忙しい中学生はどうしても就寝時刻が遅くなります。もう一度、睡眠の大切さについて考え、どうしたら生活リズムを整え就寝時刻を早くできるか、この機会にぜひ家族で話し合ってみてください。