

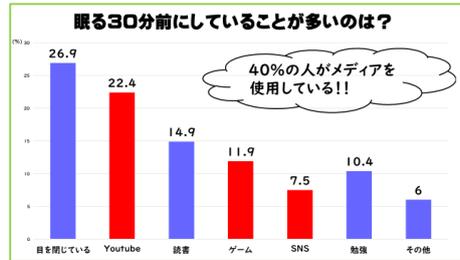
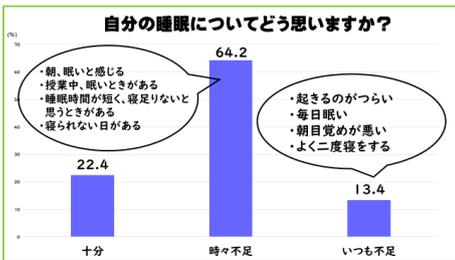
# 学校保健委員会だより

北中 保健室  
令和4年度 7月

7月8日(金)に、「もっと元気生活大作戦!!! ~質のよい睡眠をGETしよう~」をテーマに、学校保健委員会を実施しました。生徒保健委員会が発表したあと、各クラスで話し合い、睡眠について考えました。

## ~生徒保健委員会の発表~

北中生の睡眠の実態や質のよい睡眠をとることの心と体への影響について、生徒保健委員会がインタビューやクイズをしながら発表しました。



**質のよい睡眠ってなんだ?**

- ①ふとんに入ったら、すぐに眠れる
- ②一度眠ったら、途中で起きることはほとんどない
- ③朝いつもだいたい同じ時間に目が覚める
- ④朝、すっきり目が覚める
- ⑤必要な睡眠時間が確保されている
- ⑥覚醒のリズムが保たれている

**質のよい睡眠をGETすると...**

- ★体と心の疲労を回復する
- ★成長を助ける
- ★記憶力を高める
- ★病気を予防する
- ★活動的に生活できる

**質のよい睡眠をGETするために**

- ★必要な睡眠時間を確保する
- ★朝ごはんを食べる
- ★寝る前はリラックスできるように工夫する
- ★室温や光、音、寝具など寝るための環境を整える
- ★毎日同じリズムで生活する など



## ~各クラスで話し合い~

Aさんへのアドバイスをグループで話し合い、発表しました。

**Aさんが元気に過ごせるようにアドバイスをしよう!**

毎日、だらいなあ。  
昨日は日曜日だったから、朝は遅くまで寝ていて体を休めたのに・・・。  
今日も学校で眠くて、全然授業に集中できない。このままだとテストが不安。  
夜遅くまで勉強しているはずなのに・・・。

スマホの使用時間を減らす。  
寝るのを早くする。22時の睡眠を減らす。  
学校の前の日に準備をしておく。

学校から帰ったら、ごはんシャワーで、スマホの時間をけずり、7時までにおわらす。  
7時~9時までベンキウにあてて、9時~10時まで教科書をよむ。  
10時から、5時まで睡眠をする。  
おきたら、6時半までテスト勉強をする。  
(+α)  
朝は、早めに学校に向かい、学校で少しベンキウをする。



- ・スマホだけじゃなく、ほかのにも入る。
- ・スマホの時間をへらして22時の睡眠をなくす。
- ・眠る前にスマホを見ない。
- ・勉強をもってはやくする。



休日でも平日でも規則正しい生活をおくる。  
優先順位を考えて生活する  
↑時間を決めて行動する

～生徒の感想～

中学生になつてから眠くなるのが多くなりましたので、今回習った、質の良い睡眠をとるためにゆとりと気持ちよく生活したい。スマホに依存したことを自分自身の生活でも実感できるように気づきたい。2学期は、日中、眠くなるように生活できるように頑張りたい。

睡眠時間を9時間もとれないけどなるべく多くとるようにしたいと思った。  
ついついぬる前は、スマホをいじってしまうので、いじらないようにしたい。  
ふとんに入っても、すぐぬれるのは、スマホを使っているせいだなと思った。

1日を元気に過ごすためには、睡眠が一番大事だと気づきました。なので、まずではじめたい。時を7時間は、最低でも睡眠をとりたいなと思いました。スマホのことを考えて気づいたことは、睡眠をえらがないと、体調だけじゃなく、心臓などの心にも影響があることを気づきました。(おぼろしい記憶でした！)

おそい時間にねる。すいみん不足になつて、すいみんの病気になつてけうこ。  
遅い時間にわていさかて8〜10時間ねるよかにしたい。  
おやとけう(あい、ルールをきめたい！)アズたのしかた

～保護者の感想～

- ・まだまだ成長期の中学生なので、体を作るのに大事な睡眠の確保をしていかなければいけないと思いました。
- ・大人も意識して生活リズムをととのえていきたいと思います。
- ・家族でも見直していきたいと思います。



～校医の先生方より～



【学校医 小菅先生】

メラトニンには①光を調節する②体内時計を調整する機能があります。毎朝、起きたら5分日光を浴びるようにしてみてください。「寝る子は育つ」という言葉のとおり、睡眠をとることは脳と体の成長に必要です。

【学校歯科医 小澤先生】

睡眠時間には個人差があります。自分にあった睡眠時間を探すことが大切です。

【学校薬剤師 奥貫先生】

夜遅くに長時間の睡眠をとると、その後も眠気が続いてしまいます。勉強を主と考える場合には、昼間に15～20分ほど仮眠をとると、頭がすっきりすると思います。