

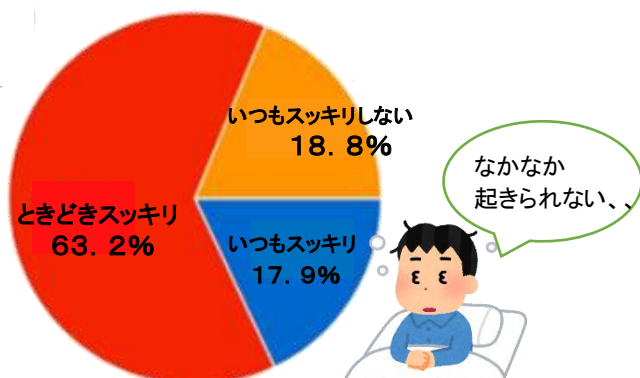
ほけんだより

令和5年7月18日
芝川中学校保健室

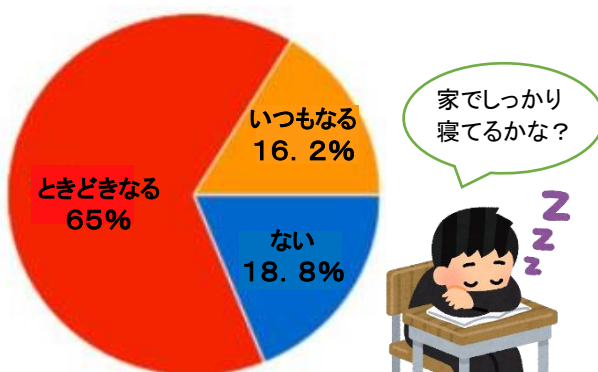
自分で作ろう！
生活リズム ～質のよい睡眠でパワーアップ！～

芝中生の睡眠、実際どうなんだ、..?! 3年生がアンケート結果をまとめてくれました！

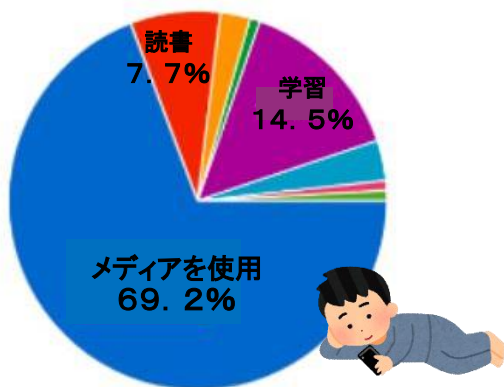
1. 朝スッキリ起きることができますか？



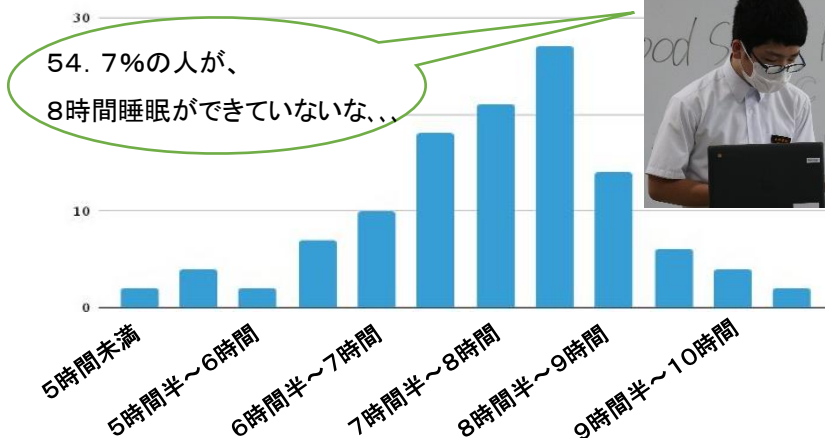
2. 午前中、学校で眠くなることはありますか？



3. 寝る1時間前は、何をしていますか？



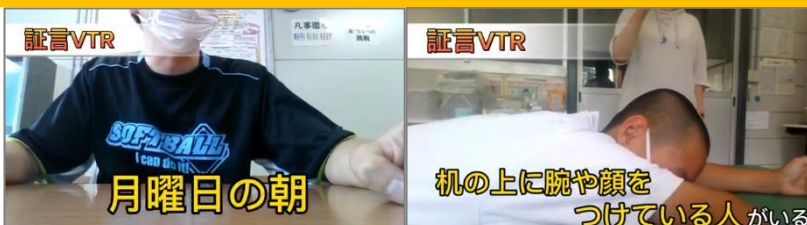
4. 睡眠時間は何時間ですか？



保健給食委員会が先生方に
インタビューし、証言 VTR を作成！



芝中生のどんな様子から、睡眠不足を感じますか？



7月6日(木)の拡大学校保健委員会では、富士宮市健康増進課 保健師の山田恵子様をお招きし、お話をいただきました。

講師の先生の講話後は、「今日からぐっすり！ Good sleep plan を立てよう！」というテーマで各クラスで話し合い活動をしました。保健給食委員会を中心に、これまでの生活を振り返りながら話し合いができましたね。今日の学びを今後の生活に生かせるよう、「My good sleep plan」を意識しながら生活していきましょう！

講師の先生より ～睡眠のひみつ～

夜7時から朝7時までの間に、**8時間程度**の睡眠をとり、朝スッキリ起きること。

① 脳と身体の疲労回復！

夜更かしをして寝不足になると、、、

- ・頭痛、腹痛、気持ちが悪いなど、体調不良になりやすくなる。
- ・記憶力、判断力、注意力が低下する。

② 成長ホルモンが大量分泌！

- ・骨や筋肉を作り、身体の成長に！
- ・免疫力アップ！病気になりにくくなる！
- ・代謝がよくなり、肥満予防に！

睡眠
の
はたらき

③ 脳を育てる！

夜更かしをして寝不足になると、、、

- ・記憶や学習に関わる「海馬」が、十分に寝ている人に比べて小さく、パフォーマンスが下がる、、、

④ 記憶を定着させる！

- ・深く眠っている時に、記憶が整理される！
 - ・よく寝ると学習効果が上がる！
- 「勉強する+寝る」ことで、学力アップ！

スムーズに寝るために、、、

- ・寝る前(1時間)のメディアは控えよう！
- ・ぬるめのお湯(38～40℃)で入浴しよう！
- ・身体をリラックスさせよう！
- ・寝る直前の食事、間食は控えよう
- ・朝日(光)を浴びよう



今日からスッキリ！ My good sleep plan !

起きたら朝日をあびる。好きな音楽などを聞いて、リラックスする。

ストレッチをして血流を良くする。メディアより、勉強をゆうせんする！

メディアを使う時間を決める。ぬる前にリラックスする！

1日の計画を立てる

✿保護者の方から✿ コメントありがとうございました！

- ・睡眠は、体調を整えるのにとっても大切です。寝る時間は気を付けているけれど、毎日の運動、入浴も気を付けて、いい睡眠をとれるようにしたいですね。
- ・十分な睡眠をとることは、朝のスッキリした目覚めに繋がるので、是非毎日実行して欲しいです。
- ・睡眠の「量」や「質」に注目して、家族でもいい睡眠を意識していきたいと話しました。
- ・帰宅後の限られた時間の中でも、過ごし方を自分で計画し、いい睡眠をとるようにしよう。