

ほけんだより 冬休み号

北島中学校
R4年 12月23日

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形が違っていても、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう！



冬休みメディアコントロール・チャレンジ

1・2年生は冬休みの課題として、メディアコントロール・チャレンジに取り組んでもらいます。今回は、家庭でのルールを記入する欄があります。この機会に、電子メディアの家庭での利用のルールを家族で話し合っ、一緒に取り組んでほしいと思います。実施期間は、12月24日(土)～1月9日(月)で、年末年始の12月31日～1月3日は除きます。始業式の日冬休み健康観察表と一緒に集めますので、忘れないようにしてください。

★ルール作りのポイント★

- ・家族で話し合って決める。
- ・現実的かつ具体的なルールにする。

例えば・・・

- 使っていい時間帯や場所を決める。
- 利用料金や課金について決める。
- フィルタリングや、利用に制限をかける機能やソフトを活用する。



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



睡眠のウリ？ホント？



Q1：睡眠不足は、酔っ払いと同じ状態ってホント？

ホント！！

4時間睡眠を数日続けていると、脳の状態は酔っ払っているときと同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を取りましょう。



Q2：昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？

ウソ！！

15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり寝ましょう。



Q3：寝だめは意味がないってホント？

ホント！！

週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く寝るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識しましょう。



Q4：睡眠不足だと、太りやすくなるってホント？

ホント！！

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発になります。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。



㊦ 冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう ㊧



冬休みもやってはいけません！

楽しい行事も多い冬休み。特にお酒を目にすることが多くなるかもしれません。大人でも飲み過ぎて記憶をなくしたり、依存症になったりする人がいるのがお酒の怖いところです。未成年者の飲酒は法律で禁じられています。タバコについても同様です。「おいしそう」や「飲んでみたい」などの興味があっても決して飲むことのないよう、強い意志をもちましょう。



