

ほけんだより特別号



R6年度
石井中学校
保健室より

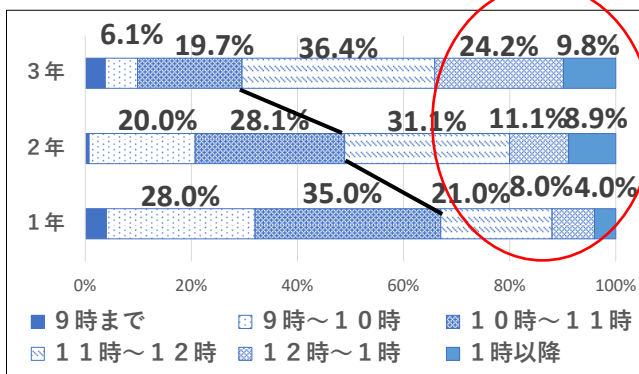
はじまるよ!

第2弾!生活リズムチェック



1週間生活習慣をよりよくするために、11/30(土)より、生活リズムチェックを実施します。期末テストが終わったこの時期は、生活が乱れやすくなる時期でもあります。今年も残りあと1ヶ月。元気に乗り切るためにも、規則正しい生活を意識していきましょう!

石井中生の就寝時間



石井中生の就寝時間です。ほけんだより11月号でもお伝えしたとおり、学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなっています。

12時以降に寝る人の割合は、3年生は30%以上、2年生では20%いることが分かりました。

睡眠を十分にとることで、次のような効果が得られます。

○記憶の定着→学力アップ! ○疲労からの回復
○体の成長 ○心の安定 ○肥満予防



生活目標を決める時のポイント



①いつもより、少しだけ高い生活目標を決めよう

生活目標を決める際は、出来る範囲で取り組めそうな生活目標をたててみましょう。例えば、いつもより15分早く寝る・早く起きる、スマホの時間を30分減らす等です。大事なことは、毎日続けること!そのために、自分なりに努力できそうなことを考えてみましょう。

例: 23時に寝ている人は、22時45分には寝る

学習時間が1時間の人は、1時間30分にする



②寝る時間を十分確保しよう

成長期の皆さんが優先すべき時間は、睡眠時間です。中学生のみなさんには、最低でも7時間は確保してほしいところ。ただ、家庭の事情等で難しいこともあるかもしれません。その場合、10~20分でも多く睡眠時間がとれるようにはどうすればよいか考えてみましょう。

スケジュールをたてる時にも、まず寝る時間と起きる時間を決めましょう。その後、残り時間の過ごし方を考えてみてくださいね。



【みなさんが生活リズムチェック(1学期)で頑張ったこと 紹介♪】

- ・朝ご飯を何としてでも食べた
- ・スマホを別の部屋に置いて、触らないようにした
- ・夜寝る前にスマホを見ないようにした
- ・テレビ・スマホをできるだけ見ないようにした

