

ほけんだより7月号

R7年度
石井中学校
保健室より

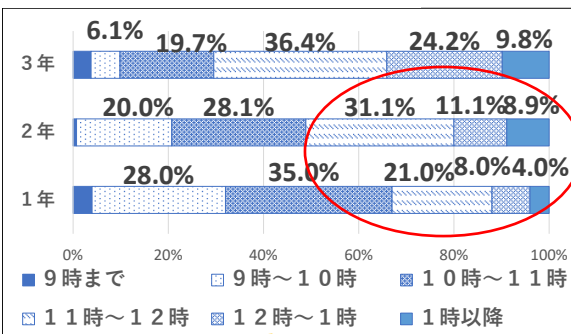
生活リズムチェックがスタートします！

毎日きちんと寝ているつもりでも、「朝スッキリ起きられない」「日中ぼーっとする」なんてことはありませんか？

中学生にとっての理想の睡眠時間は8～10時間、最低でも7時間はしっかり眠ってほしいところ。しかし、スマホ・部活動・塾などでつい夜更かししている人も多いと思います。

生活リズムを整えるためには、まず「今の自分の生活」を知ることが大切です。そこで、来週6月30日（月）から「生活リズムチェック」を実施します。就寝時間、メディア時間等それぞれ目標・スケジュールを立て、1週間記録していきましょう！

◆石井中生の睡眠時間



中学生の平均就寝時間は、22時46分！

博報堂教育財団 HP より

石井中生の就寝時間のデータを見ると、平日11時以降に就寝している人の割合は、1年生（現2年生）では33%、2年生（現3年生）では51%もいることが分かりました。

就寝時間が遅くなる原因として、スマホの使いすぎや、塾や習い事によって帰宅が遅くなるのが考えられます。

この機会を使って、夜の時間の使い方を一度見直してみましょう。

◆睡眠不足が続くと・・・

免疫力低下
気分の落ち込み
イライラ・感情のコントロール低下
熱中症になりやすい体に



記憶や学習の効率の低下
ホルモンバランスの乱れ
肌荒れの原因に

体や心に悪い影響が・・・

◆睡眠レベルを高める4つのコツ！

●寝る直前の入浴は避けよう



お風呂に入ると体温が上がります。しかし、そのまますぐに寝ようとする、体がまだ「活動モード」でなかなか眠れません。1～2時間前に入っておくと、自然に体温が下がり、眠気がスムーズにやってきます。

●スマホは寝る1時間前まで！



寝る直前までゲームやスマホをしていると、画面のブルーライトが脳を「今は昼間だよ！」と錯覚させ、眠りのホルモン「メラトニン」の分泌を止めてしまいます。布団に入る1時間前にはスマホをしまう習慣をつけましょう。

通知が気になる人は、ナイトモードやおやすみモードを使ってみたり、ベッドから離れた場所で充電したりするのもおすすめ◎

●休日も「いつもどおりの時間」に起きよう



休日の「寝だめ」は、体内時計を大きくくずす原因に。月曜の朝がつかなくなるのも、“睡眠の時差ボケ”が起きているからかもしれません。休日、平日と1時間以上ずれない起床時間を意識してみましょう！

●毎朝、朝日を浴びよう



朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、1日がスムーズに始まります。体は、日光を浴びて14～16時間後には眠くなる仕組みになっているため、夜には自然と眠気がやってきます。曇りの日でもちゃんと効果はありますよ！

睡眠は“からだと心の充電時間”。小さな工夫を毎日続けて、朝から元気な自分になろう！

自分の体は自分で守ろう！！



保体委員さんから、体調管理についてお知らせがありました。特に熱中症や夏風邪が増えるこの時期、みなさんには、“自分で体調を管理する力”を身に付けてほしいと考えます。保体委員の“自己体調管理宣言”を思い出し、みなさんも夏の健康目標を決めてみてくださいね！



〈全校集会の様子〉