

ほけんだより 1月号



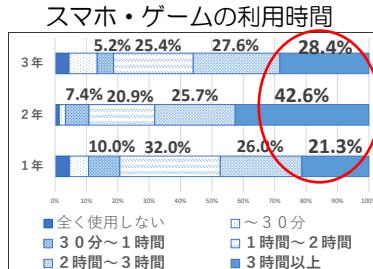
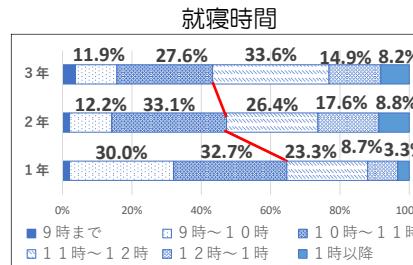
R7年度

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!

あけましておめでとうございます。皆さん、冬休みは楽しく過ごすことができましたか？早速、1月8日（木）から1週間の生活リズムチェックが始まります！まだまだ気分は冬休みの人もいるかもしれません、少しずつ規則正しい生活リズムに戻していきましょう。

下のグラフは、6月の生活アンケートの結果です。スマホ・ゲームの利用時間が1日3時間以上の人、全学年で20%を超えていました。2年生は40%を超えており、利用時間がかなり多いことが分かります。中学生に必要な睡眠時間である7時間が毎日確保できるよう、この機会を使って自分の生活を見直してみてください！



R6全国調査
「SNS・動画視聴を
3時間以上使用」
…32.1%

下の生活習慣チェックリストで、すでに出来ていることは○、頑張れば出来そうなことは△、出来そうもないものには×をつけましょう。

毎朝、決まった時間に起きる	夕食後に夜食をとらない
朝起きたら太陽の光を浴びる	夕食以降、コーヒーなどのカフェインはさける
朝食を毎日とる	寝る直前はスマホ・ゲームを使用しない
帰宅後は居眠り（仮眠）しない	休日の起床時間が平日と2時間以上ずれないようにする
定期的に適度な運動をする	
お風呂は早めに入る	
夕食は寝る2時間前までに済ます	

頑張れば出来そうなもの(△)の中から改善してみようと思うものを、生活リズムチェックの生活目標や、24時間スケジュールに取り入れてみましょう！



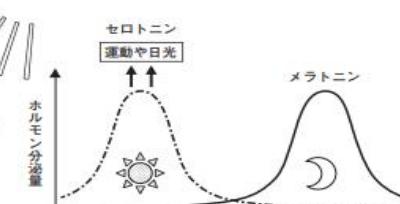
良質な睡眠につながる過ごし方 3つのポイント

① 日中、外で運動する

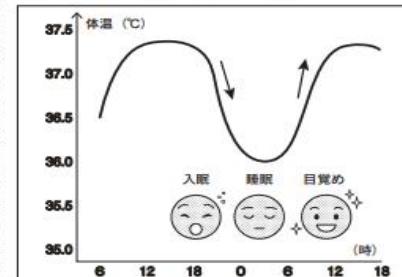
運動によって起こる適度な疲労が、深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます。



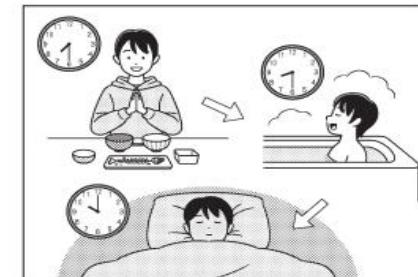
日中、外の光を浴びて運動することで、セロトニンが分泌されます。



② 食事と入浴を早く済ませる



夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。



体温が上がる食事や入浴は、就寝2時間前までに済ませるようにしましょう。

③ 就寝前は静かに過ごす



就寝1時間前には、デジタル機器などの使用をできるだけ控えて、ゆったりとした気持ちで、静かに過ごしましょう。



デジタル機器などの明るい光や、にぎやかな動画や音楽の視聴などは、脳を覚醒させてスムーズな入眠を妨げてしまいます。

出典「少年写真新聞社」