

保健だより 11月号



令和6年11月16日(土)

墨田区立竪川中学校 保健室

11月5日から11月10日までアウトメディアの取り組みを行いました。「睡眠時間が長くなった」「これからも続けたい」など前向きな感想が多く見られました。アウトメディアに取り組む前後の変化などは、後日、保健委員が保健だよりを作成し、お伝えします。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。引き続き、ご家庭でも話題にさせていただけると嬉しいです。

正しい睡眠とは？

テストに向けて睡眠時間を削って勉強した人たちもいると思います。体調はどうか？成績の良い生徒ほど早寝で睡眠時間も長いという研究結果があります。学力アップのためにも睡眠を見直してみませんか？

正しい睡眠3原則！ 長さ・リズム・環境

①睡眠の長さ

中高生は**8～10時間**の睡眠時間をとることがよい。

＜睡眠が足りていない人はこんな人＞

- 平日に比べて休日の睡眠時間が長い
- 午前の授業中に居眠りをしてしまう



②睡眠のリズム

＜体内リズムを狂わせる要因＞

- 週末の朝寝坊
- 15分以上の昼寝(昼寝しないことがベスト！)
- 授業中の居眠り
- 目から入る夜の光(特に白く明るい住宅照明)
- 朝食抜き、もしくは朝食と昼食を兼ねた食事(ランチ)
- 就寝前のスマホでの他者とのやりとりやオンラインゲーム



③睡眠の環境

- 寝る前に過ごす部屋の照明はオレンジ色の暗めのものがよい。
- カフェインを含む飲料(コーヒー、緑茶、紅茶、中国茶)は寝る前に飲まない。
エナジードリンクには大量のカフェインが含まれているため、日中でも飲まないようにする。
- エアコンを26～27度くらいで一晩中つけて適温を保つ。風は直接当たらないようにし、寒い場合には寝具で調整する。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



保健室より

マイコプラズマ感染症、インフルエンザ、手足口病などの感染症にかかる生徒が出ています。朝の健康観察をお願いします。3年生は特に受験(出席日数)が気になって学校を休めないと考えている人もいるようですが、体調が悪い場合には家でしっかりと休養をとりましょう。体調が悪化して体調不良が長引いてしまう方が辛いです。自分のためにも周りのためにもお願いします。