

ほけんだより



魚住東中学校
保健室
2025年1月9日

あけましておめでとうございます。今年の目標はもう立てましたか？勉強や部活、習い事など頑張りたいことはたくさんありますね。目標に向けて努力するためにも、今年も健康第一で生活しましょう。

まだお正月気分が抜けずに夜更かししている人はいませんか？健康への第一歩は規則正しい生活です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、生活のリズムを整えましょう。



しっかり寝ていますか？



「塾や宿題で寝るのが遅くなった」、「ついスマホやゲームに夢中になって24時を過ぎてから寝た」保健室で良く耳にするセリフです。中学生の理想の睡眠時間は8~10時間とされています。みなさんは8時間寝ていますか？睡眠時間を十分にとることでたくさんのメリットがありますよ。

しっかり寝たら…

- ☆脳も身体も休まって疲れがとれる
 - ☆成長ホルモンが多く分泌される
 - ☆判断力や集中力が上がる
 - ☆不安やストレスが減る
 - ☆記憶が定着する
- などなど

しっかり寝るためのポイント

- ☆規則正しい生活
- ☆朝の日の光を浴びる
- ☆適度な運動
- ☆寝る直前に食べない
- ☆寝る直前にスマホやゲームをしない



よく眠れるのは誰？ ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰がわかるかな？ 考えてから線をたどってね。

Aさん 休みの日も毎日 同じ時間に起きる 	Bさん 朝はカーテンを開けず、 曇まてごろごろする 	Cさん 毎日朝ごはんを しっかり食べている 	Dさん 40℃位のぬるめのお湯につかる 	Eさん 寝る1時間前に 甘いものを食べる 	Fさん 寝る直前まで、 スマホやゲームをする
Dさん ぐっすり眠れているよ！ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	Aさん ぐっすり眠れているよ！ 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。	Bさん しっかり寝れていないよ 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	Fさん しっかり寝れていないよ スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	Cさん ぐっすり眠れているよ！ 朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	Eさん しっかり寝れていないよ 寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

***** ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。 *****