

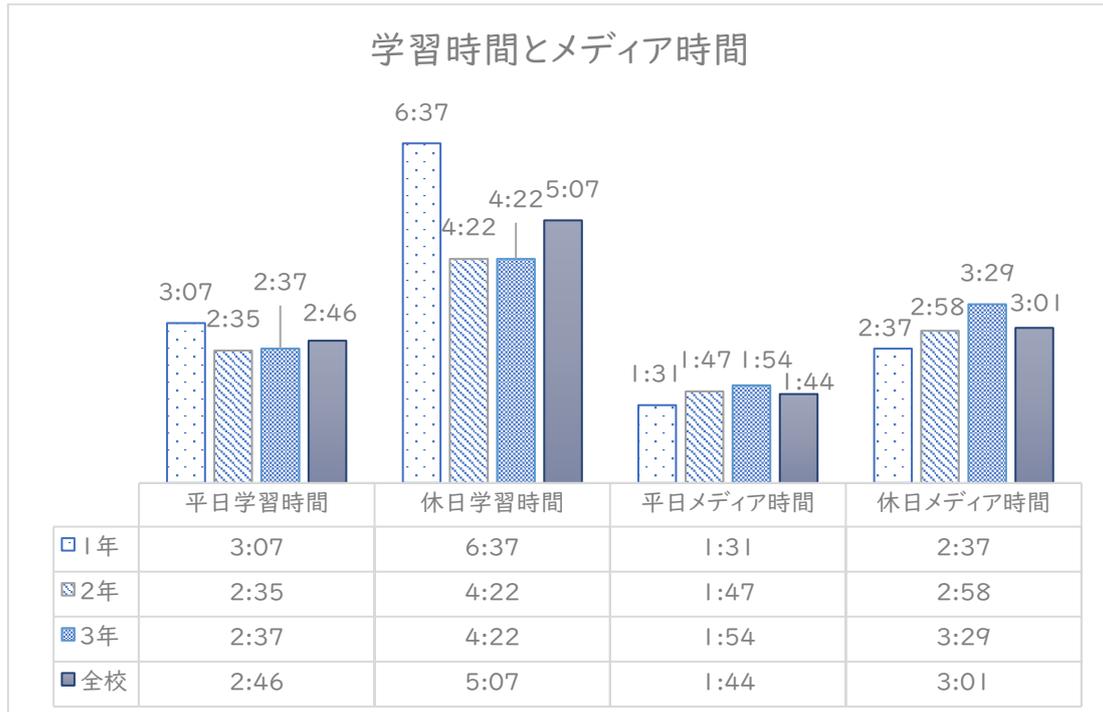
ほけんだより



2023.12.
吉賀中学校
保健室 No.5

☀️ 第2回ハッピーモーニング週間結果 ☀️

11/20(月)～11/26(日)の1週間、第2回ハッピーモーニング週間を行いました。今回はどの学年も休日の勉強時間が増えていました。冬休みまで残りわずかとなってきました。今年の冬休みは17日間あります。しっかり休みを楽しみつつ、メディアの使いすぎには気をつけて、冬休みも学習時間を確保できると良いですね!



※3:07…3時間7分

～目標～

★1日○時間以上勉強する ★メディアは1日○時間まで

などの目標を立てている人が多かったです!冬休みの過ごし方の目標を立ててみるのも良いですね👏

～ふりかえり～

★目標を達成できた!

★帰ったらすぐ勉強する習慣をつけたい

★メディアと学習の時間がばらばらだったので、次は時間を決めてやりたい

★次の日が眠たくなるので睡眠時間を確保したい

★勉強するときはメディアを触らないようにしたい

などのふりかえりがありました。自分の生活の参考にしてみてください!!

健康の記録を返却します



健康の記録を返却します。夏休み後の身体測定の記録を記入していますのでご確認いただき、印鑑を押して、2学期中に学校へ提出してください。



学校保健委員会 ～現在と将来の健康を考えよう～

11/29(水)に学校保健委員会を行いました。今年度は、「現在と将来の健康を考えよう」というテーマで学校医の小笠原先生から飲酒・喫煙についてお話しいただいたり、保健委員会から睡眠クイズをしたりしました。これからの生活に活かせるといいですね(^_^)参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

なんでダメなの？

お酒とたばこ

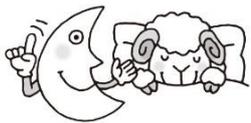


お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1

起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

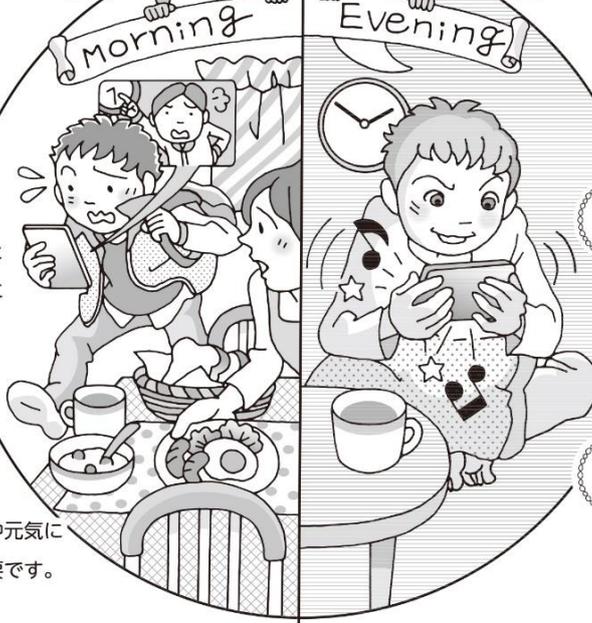
ヒント 2

カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4

エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。