

保健だよ！11月

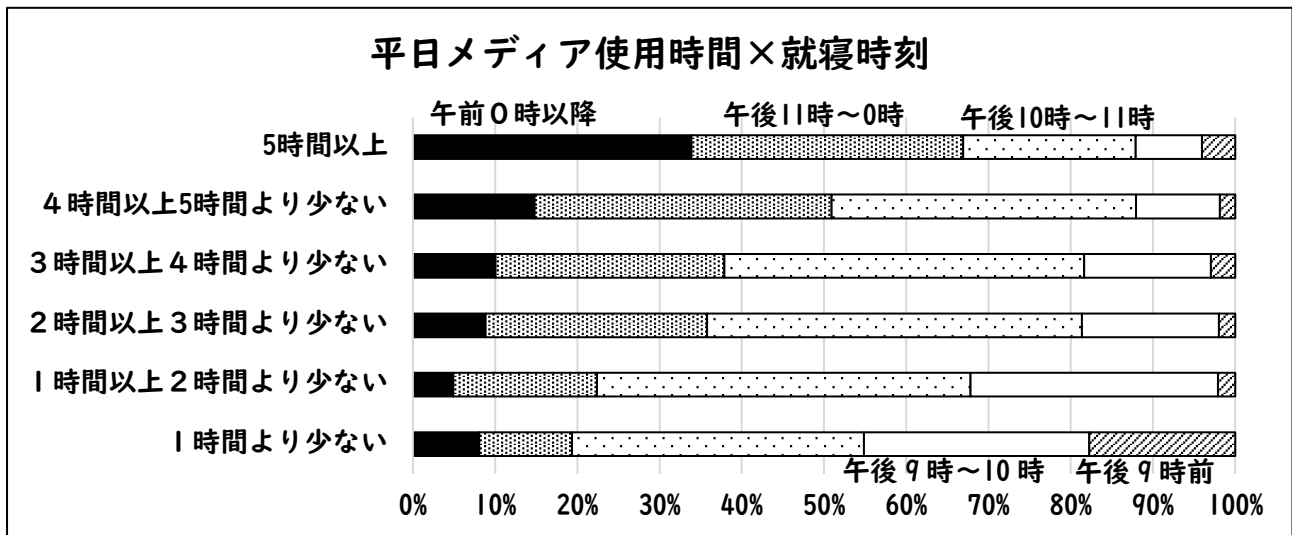
岡崎市立矢作北中学校
令和5年11月20日
第7号

愛知県にインフルエンザ警報が発令されています！

朝晩の気温が低くなり、冬支度が必要になってきました。体を冷やすと風邪をひきやすくなります。「寒い、寒い」と言って、保健室に来室する子が増えています。学校では、感染予防のため常に換気をしているので、体を冷やさない工夫をして、登校しましょう。

<h3>衣服でHOTに</h3>  <p>下着を着る、薄手のセーターやベストを着る、タイツをはくなど、衣服で温かくしよう！</p>	<h3>HOTな朝食で</h3>  <p>朝ごはんは、スープやみそ汁、ホットミルクなど温かい汁物で、体を温めよう！</p>	<h3>水筒の中もHOTに</h3>  <p>温かい飲み物</p> <p>空気が乾燥しているので、放課ごとに温かい飲み物でのだと体を温めよう！</p>
--	--	--

矢北中生の生活リズムアンケートの結果② (令和5年7月実施 矢北中生徒 810名)



メディア使用時間が長い人ほど、就寝時刻が遅くなる傾向があります。寝る直前まで使用していると寝つきが悪く、ぐっすり眠れなくなります。

保健委員会作成標語

スマホより 睡眠大事 早く寝よう！
スマホやめ 家族の時間 増やそうよ
メディア以外の「好き」を見つけよう
ゲームより 勉強すると 成績アップ！




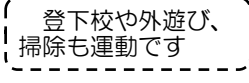
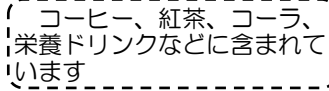


睡眠の大切さを知り、自分の生活を見直そう

睡眠は、疲れがとれて体もこころも元気になる大切な時間です。寝付くとすぐに深い眠りに入り、成長ホルモンが活発に出ます。成長ホルモンは、骨や筋肉が発達する、免疫力（ウイルスから体を守る力）を高める役割などがあります。さらに、ぐっすり睡眠は、記憶の定着や集中力のアップにもつながります。1日の生活を振り返り、ぐっすり睡眠のためにトライできることを考えてみましょう。

ぐっすり睡眠のためのチェックシート

毎日：◎
週5～6日：○
週4日以下：△
でチェックしてみよう

最近1週間の生活を思い出して、下の10項目にチェックしてみよう！

朝 体内時計を スイッチ オン！	(1) 決まった時刻に起きている		
	(2) 部屋の電気をつけて明るくしたり、朝日を浴びたりしている		
	(3) 朝食を食べている		
昼～夕 昼と夜の メリハリを つけよう！	(4) 1日合計して、1時間以上、体を動かしている		
	(5) 長い昼寝・夕方の仮眠をしていない →30分以上の昼寝や夕方以降の仮眠は、夜にぐっすり睡眠ができなくなります。		
夜 ぐっすり 睡眠の準備 をしよう！	(6) カフェインを夕方以降とっていない		
	(7) 寝る1～2時間前に入浴している →体温が下がることで眠くなります。寝る前に体温を上げすぎないようにしましょう		
	(8) 寝る前に激しい運動をしていない 		
	(9) 寝る前に夜食を食べていない →寝る時に胃腸が活発に動いていると、ぐっすり睡眠ができなくなります。		
	(10) 寝る30分前からは、メディアの画面を見ていない →寝る前の強い光は、寝つきを悪くします。		

ぐっすり睡眠のためにやってみよう！

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温(体の内部の体温)が放散されて体温が下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後体温が低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られると言われています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。

メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF に。