

保健だより

十日町市立中里中学校

令和6年12月3日

No.8 保健部

今年も残すところ1か月になりました。雪の便りもあちらこちらから聞こえてくるようになりました。ふとんから出たくな〜と感じている人も多いのではないのでしょうか。『早起きは三文の得』と昔の人は言っていました。寒いけれど清々しい空気を感じ、脳がすっきりすると気持ちいいですよ。

早起きはお得・・・夜、早く眠くなって、早く寝ることができる

ゆっくり朝ご飯を食べることができる → 朝ごはん効果として

☆ウンチが出やすくなる

☆体温が上がり、活動力アップ

☆集中して学習できる

(朝食を食べないとイライラしやすい)

☆脳の働きは、起床後、2〜3時間たってから活発に(遅起きさんは1限目を損をしている)



『起きるぞ』
スイッチを入
れるために



『心と体を動
かすぞ』スイ
ッチを入れる
ために

ウィンター Winterブルーの予防は?・・・ポイントは自律神経と『温』

「ウインターブルー」とは、日照時間や日照量が少なくなる晩秋から冬にかけて、何となくだるい、気分が上がらない状態です。春になると自然と治っていくので、太陽の偉大さを感じます。

『早寝早起き・睡眠』 → 自律神経の調子を整えてくれます。太陽をできるだけ浴びることが大切です。

『食事(朝食)』 → からだの材料・エネルギー源は食事です!! また心身の健康に欠かせないホルモンの材料も食事です! 栄養のバランスが考えられている給食は『健康食』とっても参考になります。

『運動(体を動かす)』 → 体が暖かくなります。気持ちをコントロールする『ドーパミン』が分泌されて、気分の落ち込みやイライラの症状が改善されます。家の中でもできるヨガやストレッチも Good!!

『掃除・整理整頓』 → 生活スペースがスッキリすると心もスッキリ!!



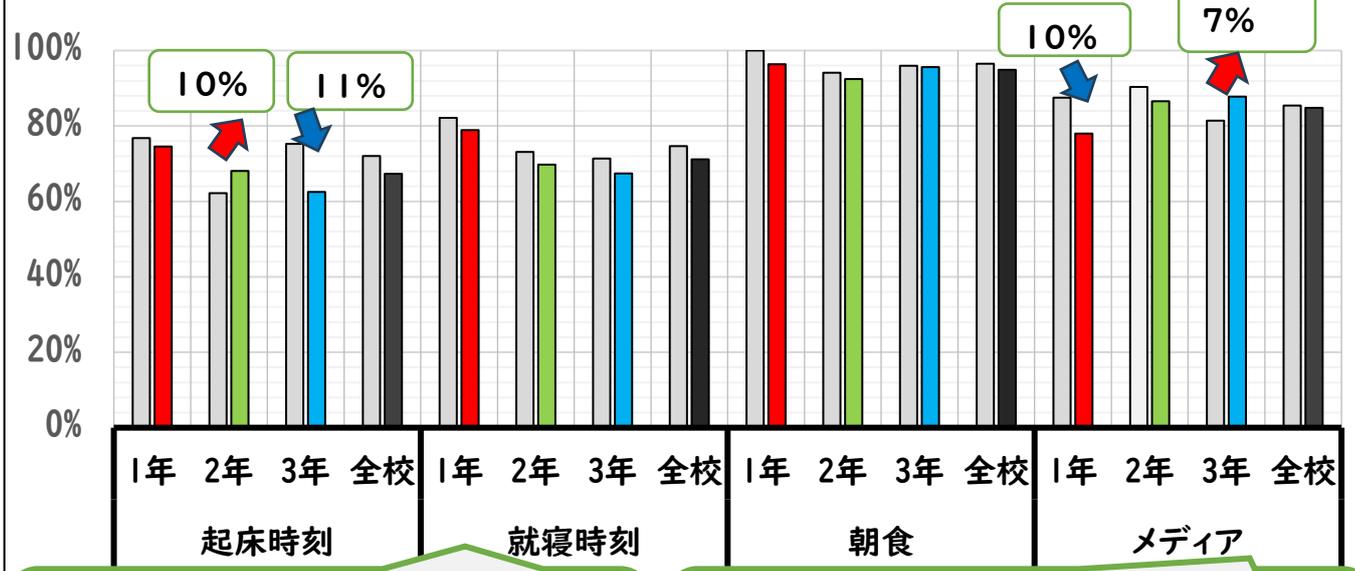
寒い日は・・・からだを温め、心も温めたいですね。(あったまると感染症予防にも)

『睡眠チェック 2週間チャレンジ』の結果



第2回睡眠チェック 2週間チャレンジ 前半と後半を比べてみると・・・

左が前半 10/28~11/3
右が後半 11/4~11/10



多くの項目で後半は達成率が下がっていますが、大きく下がったものが少なく、皆さんの頑張りを感じます。

さすが3年生と感じたのは、『メディア』のアップです。振り返りの中でも学習時間を増やし、メディアを減らしている様子が見えます。

保護者から 自分で決めたことを守ることができてよかったです。これからも充実した日々を過ごすようにしよう。もう少しチャレンジしてほしいです。(めあての設定を高く)
楽しいことも大事ですが、心や体に必要なこともあるので、よく考えて行動しましょう。
朝はつらく、食欲がないのはわかるから、もう少し早く寝よう。
早く寝よう!! メディア時間を減らそう!!(多数)
睡眠時間の確保・体調管理も受験勉強の一つ!! がんばれ!

振り返りから しっかり寝ないと体に悪いことを実感した。(かぜをひいてしまいました)
起きる時間・寝る時刻がバラバラだとわかった。(多数)
遅いから、もっと寝る時刻を合わせていきたい。
土日に守れないことが多かった(複数)
スマホに触れなかったら、勉強の効率が上がった!
しっかり規則正しい生活をする、気持ちがよいとわかった。

事前のアンケートから、睡眠時間をもっと欲しいと思っている人が多く、平均すると『あと1時間欲しい!』ようです。

『早寝早起き朝ごはん』と言われていますが、まず『早起き』からスタートするといわれています。そして、休日も早めに起きること。なぜかという、朝起きてから15時間前後で眠くなるように私たちの体はできているからです。

すなわち、10時に起きれば、24時を過ぎてもあまり眠くならない。そうすると夜になっても眠れない・・・というモードに入ってしまう。

