

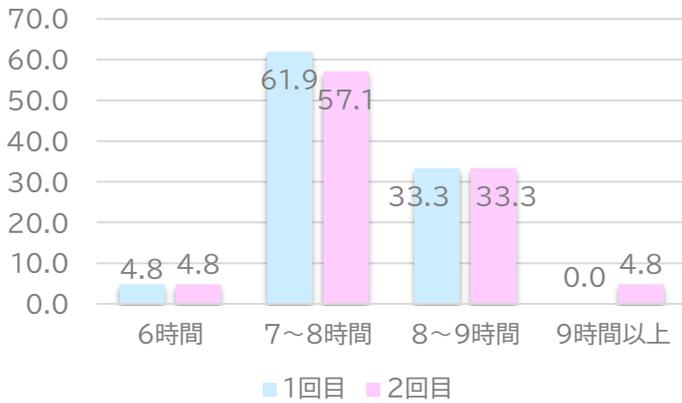


# ほけんだより

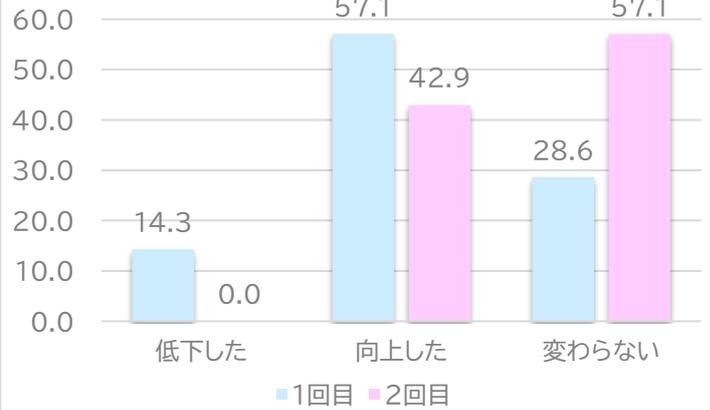
令和5年10月2日  
粟島浦村立粟島浦中学校  
保健室

## 元気アップ週間への御協力ありがとうございました！

元気アップ週間中の睡眠時間



睡眠の質は向上したか



元気アップ週間が終わってから数週間が経ちました。元気アップ週間中に立てた目標は覚えているでしょうか。

1回目と同様で7時間以上しっかりと睡眠をとれている人が多い印象でした。睡眠の質を向上できたかという質問に対しては、低下したと答えた生徒はいませんでした。向上することは難しかったようです。今回の元気アップ週間中、睡眠の質を向上させることができなかった人も自分がぐっすり眠れる方法を試みて、規則正しい生活ができるように普段から心がけて過ごせるようにしましょう。

## 睡眠の質を高めるために工夫したこと

- ・日中に適度に体を動かす。
- ・お風呂のお湯に浸かる。
- ・寝る前にクロームブックを使わない。
- ・早く布団に入るためにやることをできるだけ早く終わらせる。
- ・寝る前にコーヒーなどのカフェインを摂り過ぎないようにする。
- ・寝る前に手足をぶらぶらしたり、軽いストレッチをしたりして寝やすくした。



## 睡眠負債ってなあに？



### <睡眠負債を貯めない方法>

中学生の事前指導で、「睡眠負債」について話しました。睡眠負債とは、「睡眠時間の減少や質の低下で十分な睡眠が確保できず、慢性的な寝不足で疲れが蓄積した状態」のことです。

- ① 朝起きたら日光を浴びる。
- ② 適度に体を動かす。
- ③ お風呂に浸かる。
- ④ 寝る直前のタブレット・スマホ等の使用を控える。
- ⑤ 30分以内のお昼寝を取り入れる。

生活リズムを整えることは、心身の健康管理において最も重要なことです。御家庭での声かけ等の御協力よろしくお願いします。



# 10月10日は目の愛護デーです



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは、「大切にしよう」という意味です。

学校でも、10日前後の週を使って視力検査を実施する予定です。視力検査の結果は、「わたしの健康」や保健だよりを通じて、お伝えします。自分の目を大切にできているのか、おうちの人と一緒に考えてみましょう。

## あなたのきき目は？

手や足には、左右どちらが使いやすいかといった「きき手」「きき足」がありますよね？じつは、目にも「きき目」があり、そっちの目が主にものを見ています。

## 〈きき目の調べ方〉

- ① 両手の人差し指と親指で輪を作り、腕を伸ばす。
- ② その輪の中に、少し離れた位置に対象物がおさまるようにする。
- ③ 片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の対象物の位置がずれなかった方が「きき目」になります。

## 10月15日は世界手洗いの日



みなさん、「世界手洗いの日」って知っていますか？「世界手洗いの日」は、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトで、石けんで手を洗うことの重要性や石けんを使った正しい手洗いの方法を広めるために、国際衛生年の2008年から始まりました。

最近、肌寒い日が増えてきましたよね。季節の変わりめは体調が崩しやすくなってしまいます。手洗い・うがいをしっかりと行い、かぜに負けない体力づくりをしましょう。

## 手洗いの5つのタイミング

料理する前

ご飯を食べるとき

外から帰って  
来たとき

外にあるものを  
さわったとき

トイレを使用  
したとき

