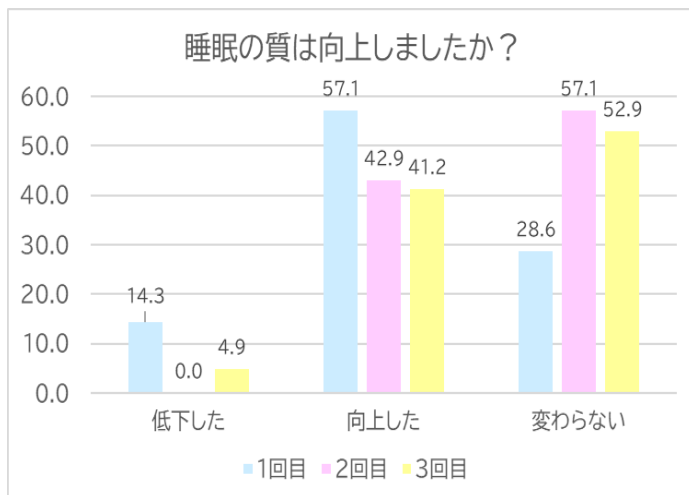
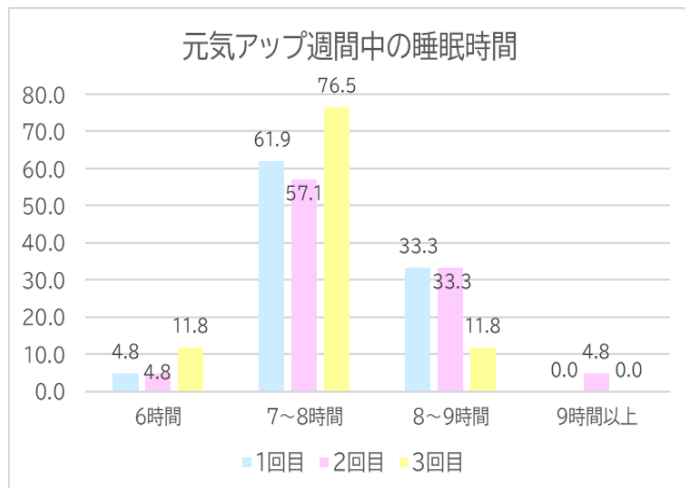




ほけんだよい

令和6年2月1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！



今年度も元気アップ週間に御協力いただきありがとうございました。今年度は「睡眠の質」をテーマに取り組んできました。御家庭でのお子さんの様子はいかがだったでしょうか。

今回は、休日も含んだ元気アップ週間でしたが、ほとんどの生徒が7~9時間としっかりと睡眠時間を確保することができていました。また、子どもたちの感想には、「睡眠に対しての意識が高まった」や「今までよりも寝る時間を確保できるようになった」という言葉が見られ、嬉しく思いました。中学校は来年度も睡眠の質を上げるためにこの取組を続けていく予定です。これからも睡眠を意識した生活ができるように御家庭でも声掛けをお願いいたします。



睡眠の質～どのくらい寝られたかな？～

今回、中学生の最大の課題は「睡眠の質」でした。寒い日が続くとなかなか寝付けなかったり、起床時にスッキリ起きることができなかったり…さまざまと思いますが、元気アップ週間中をとおして少しは睡眠習慣を改善することはできたでしょうか。

事前指導では、「就寝の1時間前に入浴する」「暖かい飲み物を飲む」「ストレッチをする」の3つを紹介しました。自分なりに入眠のスイッチが入る方法を試して、睡眠の質を高めていけるようにしましょう。

*睡眠の向上させるために取り組んだこと

- ・前の日にやるべきことをやっておく
- ・カフェインを摂らない
- ・筋トレをする
- ・ブルーライトをできるだけ浴びない
- ・毎日ほとんど同じ時間に起きて寝る
- ・体をあたためる
- ・寝る前にストレッチをする
- ・勉強を寝る前にする



寒い日が多くなってきたせいか、体調を崩す人が増えてきました。体調がすぐれないときは、無理せずおうちの人や寮母さんに伝え、休養しましょう。

3年生は、受験に向けて、1・2年生は CRT テストに向けて、心身ともに健康でいられるように手洗い・うがいをしてカゼに負けない体をつくりましょう。

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



* ストレスと上手に向き合おう *

* ストレスってなに？ *

ストレスはつらいことや悲しいこと、イヤなことがあったときに感じるものだと思っている人が多いかもしれませんが、実は、楽しいことや嬉しいことがあったときにも感じています。

何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、心だけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

こころの変化

- イライラする
- 怒りっぽい
- 不安になる
- ボーっとする
- 疲れやすい
- 集中力がなくなる



からだの変化

- 食欲がない
- 頭痛
- 腹痛
- 眠れない
- 肩こりがひどい
- 動機やめまい



行動面の変化

- 食べ過ぎちゃう
- 落ち着けない
- ミスが増える
- 遅刻が増える
- 笑わない
- 楽しめない



* ストレスを溜めない心がけ *

深呼吸して
のんびりする



バランスのいい
食事をする



自然の中で
ボーっとする



自分の好きなこ
とをする



適度な運動で
汗をかく

