



ほけんだより



No. 4

令和 6 年 5 月 1 7 日
(金)

新島中学校 保健室

かまがた はづき

ゴールデンウィークが終わり、学校生活が始まりました。みなさん、よく寝て、バランス良くご飯を食べて、自分の100%の力で勉強や部活動に打ち込めるような生活習慣を送れていますか？

季節の変わり目は体調も崩しやすいので、ぜひこの機会に自分の生活習慣を見直してみましょう。より良い生活習慣を身に付けるには時間がかかります。小さなことでも、今の自分にできることから始めてみましょう。

なぜ睡眠は大事なの？

睡眠には心と体を休める役割と脳と身体を成長

させる役割があります。つまり、睡眠をしっかりとな

いと、心と体は休まらず、脳と身体を成長させることが難しくなってしまいます。

他にも、睡眠時間が不足すると・・・

① 肥満のリスクが高くなる。

② 抑うつ傾向（気分が落ち込んだり、憂うつな気持ち

ちがあったりすること）が強くなる

③ 勉強の成績が下がる

④ 幸福感や生活の質（QOL）が下がる

ということが明らかになっています！

これらを防ぐためにも、睡眠をしっかりすることは大事だということがわかりますね。



生活リズムを整えるには？

まずは、「早起き」をすることを意識してみよう！

「早起き」をすることで、朝ご飯を食べる時間も取ることができて、昼間に適度な運動をすれば、夜も自然と眠くなってきます。

朝起きる時間を決めて十分な睡眠時間が確保できるように、逆算をして夜寝る時間を決めることをおすすめします。



これからの自分の生活習慣を整えていく目標をつくるときに、

裏面の「～気をつけるべき生活習慣 10のこと～」を参考に



～^き気をつけるべき生活習慣^{せいかつしゅうかん} 10のこ

- (1) ^{せいかつしゅうかん}生活習慣を^{ととの}整えて体内時計のリズムを保つ^{たも}
- (2) ^{あさ}朝は日光を浴び、^{あさ}朝ご飯を^た食べる
- (3) ^{かみん}仮眠・^{ひるね}昼寝をしすぎない(20分以内)^{ぶんい}
- (4) ^{てきど}適度な運動を^{しゅうかん}習慣づける
- (5) ^{ふろ}お風呂は^{はや}早めに入^{はい}る
- (6) ^{やしよく}夜食は^{ひか}控える、^{おそ}遅い時間の^{じかん}食事は2回に分けるなどの工夫をする^{くふう}
- (7) ^{ねむ}眠りに^{はい}入りやすくする^{かんきょう}環境を整える(部屋の^{しょうめい}照明のコントロール)
- (8) ^{ふとん}布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は^{つか}使わない
- (9) 「^{はやね}早寝早起」によって^{ひつよう}必要な睡眠時間を^{すいみん}確保す^{かくほ}
- (10) ^{へいじつ}平日と^{どにち}土日の^{すいみん}睡眠リズムをずらしすぎない



保護者の皆様へ



現在、生活習慣の乱れが子どもたちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つであると科学的に裏付けられるようになってきています。

子どもたち自身が自分の生活習慣を振り返ってみて、何が問題でそれがなぜ問題なのかを正しく理解し、将来、より良い人生を送るうえで必要な生活習慣づくりに取り組めるよう学校でも学習を通して呼びかけなどを行っています。

より良い生活習慣づくりのためには、保護者の皆様のご協力が必要となります。お子様の取組を支えるためにも、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。また、本日「生活習慣チェック表」も配付いたしましたのでそちらもご活用いただければ幸いです。