

連休前に生活習慣を見直そう!!

昨年度末に、保健体育委員会の活動として、1年間の生活リズムを振り返るためのアンケートを実施しました。アンケートは、保健体育委員会が取り組んだ内容である、睡眠時間・メディア使用時間・毎日家トレの活動について、振り返るものです。

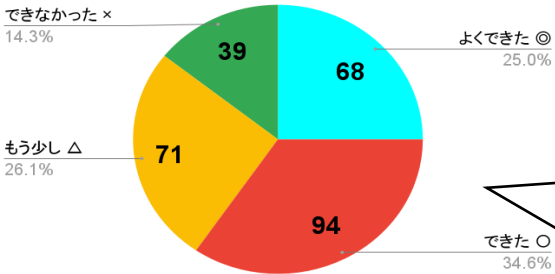
アンケートを集計した結果、柳井中学校の実態は以下のとおりであることがわかりました。全体的に、意識して取り組んでいる人が多いですが、メディアの使用時間や毎日家トレについては、取り組みを継続できていない人が多いことがわかりました。ご家庭での様子はいかがでしょう？

保健室でも体調不良を訴えてくる生徒の中に、「昨夜携帯で動画を見て、夜寝るのが遅くなった」という声を聞き、心配しています。

連休明けに健康で元気に登校するためには、**“睡眠” “メディアの使い方” “適度な運動”**について、しっかり見直して連休を迎えることが重要です。

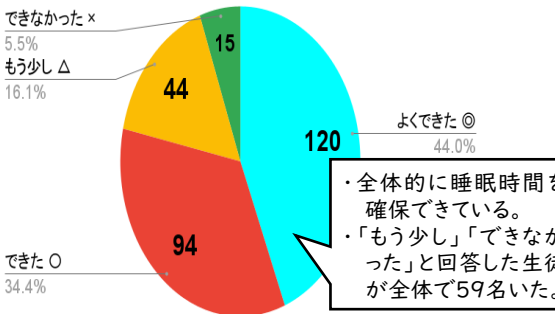


○適切なメディアの使用時間(約6～7時間)を守れましたか



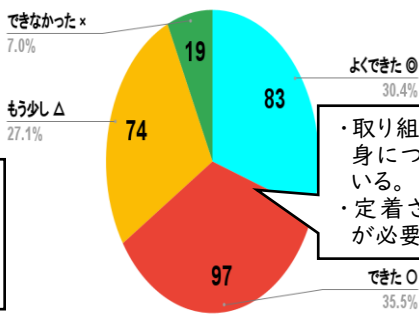
・全体の約 6 割が時間に注意して使用することができているが、4 割の人は使用時間を守れていない。
・例年継続してメディアの使用時間について取り組みを行っているが、なかなか改善につながらないことから、**連休中使いすぎしてしまう日が多くなる**ことが予想される。

○適切な睡眠時間(約6～7時間)を確保できましたか



・全体的に睡眠時間を確保できている。
・「もう少し」「できなかった」と回答した生徒が全体で59名いた。

○毎日家トレを実施できましたか



・取り組む意識が身につき始めている。
・定着させることが必要。

生活リズムを整えて元気を取り戻せ!

睡眠について

睡眠は、私たちの健康生活には欠かせない、大変重要な役割を果たしています。そのため睡眠不足になると、心身共に様々な影響を与え、日常生活に多くの支障をきたします。

睡眠がもたらす効果

- ・心と体の疲れをとる
 - **体力を回復させ、運動パフォーマンス向上**
 - **脳を休ませ、気持ちを落ち着かせる**
 - **病気にかかりにくくする**
- ・成長ホルモンの分泌
 - **体を成長させる**
- ・覚えたことを整理する
 - **記憶力 UP で学習の質が向上する**



睡眠不足になると・・・

- ・やる気がなくなる、イライラする
 - **ストレスの増加**
- ・疲れがとれず、蓄積される
 - **頭痛など、体調不良になる**
- ・記憶力が悪くなり、集中力が欠ける
 - **学習の質が悪くなる**



過去に断眠実験をした 17 歳の少年

アメリカで過去に断眠に挑戦した少年がいます。実際の断眠中の記録から、以下のような症状が現れたそうです。

1 日目	3 日目	5 日目	7 日目
実験スタート	気分がかわりやすい 吐き気がする	集中力が欠ける 幻覚が見える	ろれつがまわらない
8 日目	9 日目	11 日目	12 日目
発音をはっきりしない	思考があいまいになる 文章が話せない	記憶や言語の 能力が低下	実験終了

この結果を見ると、まったく身近に感じない話のようですが、これは過度な睡眠不足がもたらした結果です。「人から睡眠をうばう」ということは、とても恐ろしいことだということがわかりますね。



このように健康に過ごすためには、**睡眠の質を向上させる**ことが大切です。

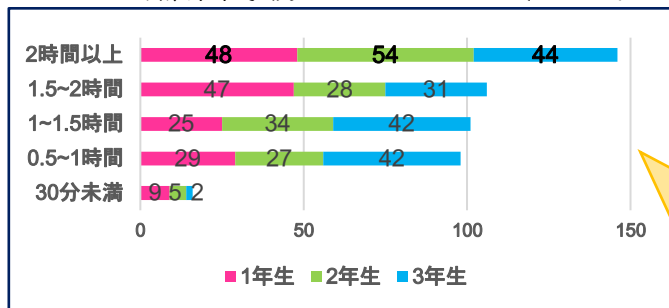
- たとえば、
- ☆寝る前に温かい飲み物を飲んで眠気を促すこと
- ☆ぬるめのお湯につかりリラックスすること
- ☆適度な運動をして自然な眠気を誘うこと

など、様々な方法があります。

今までの自分の睡眠をふり返って、質のいい睡眠がとれるようにしましょう!

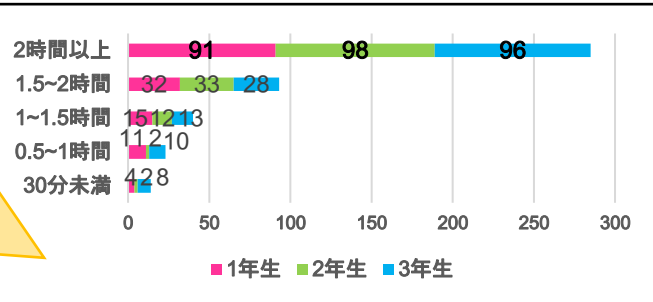
🏠メディアの使い方について

現在、多くの学校で**メディアの使いすぎ**が問題になっています。
さて、柳井中学校はどうでしょうか？（R4.10月 生活実態アンケート結果から抜粋）



・平日は、部活動があり帰宅時間が遅くなってしまうことや、宿題や受験勉強などの家庭学習があったので、家での自由時間に限りがあり、使用時間がそこまで増えなかった。

- ・柳井中生の大半が2時間以上と回答していた。
- ・休みの日は自由な時間も多く、使いすぎてしまう傾向にあるが、日本小児科医会では、1日のメディア使用時間の目安として2時間以内を設定しており、柳井中生の生活リズムがとて心配される結果だった。



昨年度の保健体育委員会での調査から、柳井中は**メディアの使いすぎによる睡眠不足が多い**事が分かっています。連休明けに健康で元気に登校するためには、自分で意識して使用時間を少なくするなどの対策が必要です。

就寝1時間前には 使用をやめる

メディアから出る“ブルーライト”という光は、睡眠の質を悪くさせる働きがあります。寝る1時間前には使用をやめ、眠る準備をしましょう。

使いすぎに
注意するには？

メディアから離れて 他の活動をする

メディアの使用で1日を過ごすのではなく、いろんな活動をしてみましょう。課題や家の手伝いはもちろん、この機会に趣味を見つけてみるのもいいですね。

1日の使用時間を見直す

長時間のメディアの使用は、視力低下の原因になります。1日の使用時間が多い人や、連続して長く使用している人は、使用時間の見直しをしましょう。

家族に協力してもらおう

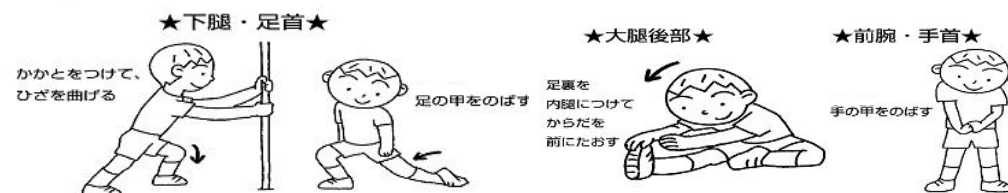
メディアに触れる機会を少なくするためには、家族の方の協力も重要です。ぜひ、家族でルールを決め、脱メディアに挑戦してみてください！

🏠運動について

健康な身体をつくる基礎となる**運動**は、継続的に取り組むことが大切です。運動をすると、体力や筋力があがり、抵抗力を高めることができます。

昨年度の2月から、柳井中学校では保健体育委員会を中心に『毎日家トレ』と題し、1日5分以上の運動をするという活動に取り組んでいます。この活動では、運動習慣を身につけ、病気に負けない健康な身体をつくることを目的としています。健康な身体になるためにも、自分にあった運動を行い、継続していきましょう！

おうちで簡単ストレッチ ～体カテストに向けて～



保健体育委員会の取組について

保健体育委員会では、柳井中生の健康のため、日々様々な活動に取り組んでいます。5月の専門委員会では、連休中に柳井中生の生活リズムが乱れないよう、特に注意してほしいことを目標にしました。ぜひ、ご家庭でもお子様への呼びかけをお願いいたします。

こんにちは、保健体育委員長の坪野康平です。

柳井中学校の生徒全員が健康で過ごせるような活動を行っていこうと思います。1年間よろしくお願いします。

保健体育委員会の5月の活動について、5月にはゴールデンウィークがあります。これまでの活動から柳井中生は長期休みに入ると生活リズムが乱れてしまう傾向にあります。そこで保健体育委員会では、規則正しい生活を送ってもらおうと思い、「7時間半以上の睡眠時間の確保」「2時間以内のメディア使用時間」を守るための活動を実施します。

また、新体カテストに向けて、おすすめのトレーニングを考え、毎日家トレで実践してもらえよう呼びかけます。

保護者のみなさま、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします！

