

ほけんだより



令和2年11月24日(火)NO.8

南部中保健室

日が落ちるのが早くなってきました。いつの間にか体育館裏のみみじもきれいに紅葉し、扉を開けて目に入った時、心が温まり時間の流れを感じました。これから徐々に朝晩が冷え込み、体調を崩しやすい季節です。体調管理に十分気をつけましょう。



第2回学校保健委員会 (11月19日)

愛知健康の森健康科学総合センターの稲吉理恵様を講師にお迎えし、「質のいい睡眠をとるために～メディアの使い方を見直そう～」と題してお話をいただきました。事前アンケートの結果をもとに南中生の実態をふまえて話をしていただいたので、自分のこととして考えるよい機会となりました。睡眠の大切さを知った上で、家庭でのメディアの使い方のルールを話し合ったり、メディア以外の好きなことを考えたりする場面もあり、これからどう生活を送っていくか目標を掲げることができました。



★今後の目標

- ゲームやスマホはブルーライトが脳に悪いので、タイマーをセットして1時間でやめる。(3年)
- やるべきことを早めに済ませて睡眠時間を確保したい。(3年)
- トイレでは端末を使わないようにする。(1年)
- 平日も休日も同じような睡眠のリズムで過ごす。(2年)
- お風呂に入る時は携帯を持ち込まない。(2年)
- 寝る前に食べ物を食べない。(2年)
- 食事中にスマホを見ない。(1年)

- 睡眠の質を良くするための方法は、すぐにできるものもあり、生活習慣を見直せるよい機会となりました。(3年)
- ブルーライトが睡眠に影響することがわかりました。(2年)
- 睡眠は体を休めるだけでなく、脳を休ませることができることを知りました。(2年)
- 今日教えていただいたことを家族にも伝えようと思いました。(1年)
- 睡眠をとることは疲労回復の他にも、情報整理などが行われることがわかったので、今のテスト週間にはとても大切なことだと思いました。(1年)
- 寝ないで勉強することより、しっかり睡眠をとる方がよいことがわかりました。(1年)

