

ほけんだより はぐくみ宣言 特別号



令和5年5月24日

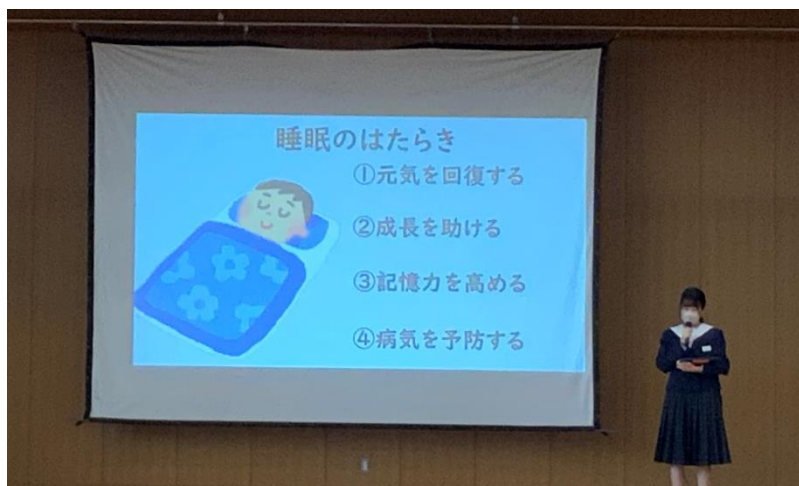
柏崎市立第二中学校 保健室

No.3

5/25(木)～5/30(火)

はぐくみ宣言強調週間が始まります！

はぐくみ宣言強調週間に向けて、生徒朝会で、保健所長から睡眠についての呼びかけを行いました。昨年度の調査の結果から、学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も短くなっていること、心と体の健康のためには、十分な睡眠をとる必要があることを伝えました。



保護者の皆様へ

この機会に、ご家庭で生活習慣について一緒に考え、睡眠時間を確保するための声掛けや意識づけにご協力をおねがいたします。

普段、塾や習い事で忙しく夜が遅くなってしまう人、スマホやゲーム、通話などで夜更かしをしている人、宿題に取りかかるのが遅く、深夜まで勉強している人などはいませんか？この機会に自分の生活習慣を見直し、十分な睡眠時間をとるためには、帰宅後どのように過ごしたら良いのか考え、心と体の調子を整える1週間にしましょう！

比角小学校 第二中学校 子ども健やか はぐくみ宣言 ～健康でたくましく～

- 自分で考えて、より良い生活をしていこう。
- 睡眠を十分とろう。(中学生：夜11時までに寝る(睡眠時間7時間以上))
- メディアは平日2時間、休日3時間、自分の部屋には持ち込まない。
- 家族で朝ごはんをきちんと食べよう。
- 積極的に運動を取り入れよう。(遊び・地域行事への参加)

睡眠の“質”について



「きちんと寝ているのに、あくびがよく出るなあ…」という人はいませんか？睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれません。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることもあります。

睡眠の質が低下する原因

生活習慣…寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている

寝室環境…部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない

ストレス…悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意です。生活習慣、寝室環境、ストレスを改善・解消し、睡眠の質を上げていきましょう。

睡眠習慣改善のためには、朝に光を浴びて体内時計をリセットすること、休日も平日と同じ時間に眠りにつくことが重要です。睡眠をしっかりとは、記憶の定着や、心の安定にもつながります。休日の夜更かしには注意して、心も体も元気な1週間にしましょう。



そろそろ熱中症に注意が必要です！

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。しかし、急に暑くなった日は熱中症に要注意です！熱中症は夏になるもの、と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。油断せずに、今の時期からしっかり対策をしましょう。

熱中症予防のポイント

- ・こまめな休憩と水分・塩分補給
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・屋外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れておく

26日(金)はチャレンジウォークです。

熱中症対策を万全にして、元気に楽しく歩きましょう！

※疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。きつい時には無理をしすぎず、早めに近くの先生やサポーターの方に伝えましょう。



1・3年生 保護者の皆様へ

31日(水)の耳鼻科検診では「不織布マスク」が必要です。忘れずに持参するようお願いいたします。