

保健委員会コーナー  
クラスで読み合わせましょう！

# 3年間で8,760時間...!?



この8,760時間は、1日の睡眠時間を8時間として、3年間分を計算したものです。つまりみなさんは中学校3年間で8,760時間を睡眠に使うということになりますが…。忙しいときなど、ついつい睡眠を後回しにしていますか？

- <睡眠の役割>
- ・からだの疲労回復
  - ・からだの組織修復
  - ・免疫力のUP
  - ・記憶の整理・定着

今日からできる  
よい睡眠のポイント!!

睡眠は心とからだの疲れをいやし、修復させる時間です。  
眠っている間に成長ホルモンが分泌され、からだのメンテナンスを行います。

### ◎ぬるめのお湯に入浴してリラックス

からだをじっくり温めておくことで、体温が下がったところに眠りにつきやすくなります。



### ◎寝る1時間前から電子機器を触らない

画面からでているブルーライトという光が脳を興奮させ、眠りにつきにくくさせます。



### ◎寝る前の食事を控える

食後は、食べ物を消化・吸収するために胃や腸が活発に活動するため、深い眠りに入りにくくなります。食事をする場合は、スープなど消化の良いものがおすすめ！



### ◎睡眠スケジュールをつくる

毎日の寝る時間と起きる時間を一定にすることで、生活リズムが整い、睡眠に入りやすくなります。



2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう!!

あっという間に日が暮れます  
暗くなる前に家に帰ろう



あっという間に日が暮れます  
暗くなる前に家に帰ろう



### 健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で  
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かい  
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで  
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



### 保健室より...

・冬を迎え、朝は布団の中が心地よくギリギリまで出てこれない...という話を聞くことが増えました。その結果ギリギリまで寝てしまい、朝ごはんを食べずにエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べない状態は、「集中できない」「イライラする」など心とからだに不調が起こることもあります。朝ごはんを食べて1日をスタートできるように、規則正しい生活を心がけましょう。

・登下校中や授業中、部活動中など学校管理下でケガをして受診した場合、災害給付金が給付されます（場合によっては給付されないこともあります）。手続きがまだ終わっていない人は早めに保健室にご連絡ください。（災害発生日から2年間は有効です）また、学校HPに日本スポーツ振興センターの関係書類を載せています。必要の際はダウンロードしてご使用ください。引き続き、保健室でもお渡しできます。