

# 「みんないく」で免疫力向上!

一質の良い睡眠&上手なメディアコントロール

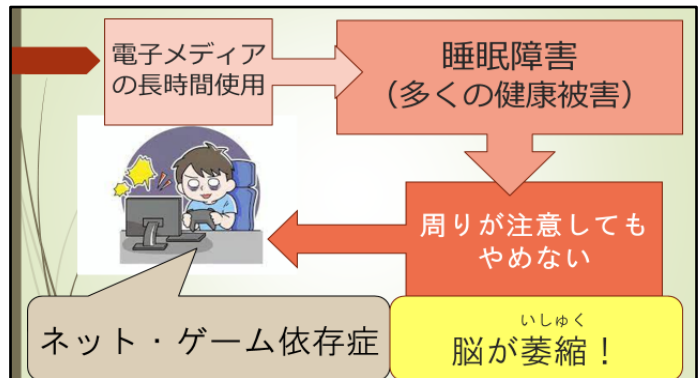
R3. 12. 15 (水)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (No.12)

「質の良い睡眠」について学び、12/8~20まで「睡眠記録カード」を活用して、自分の「ねむり」のパターンを確認し、脳や自律神経にとって必要な生活の工夫や改善点を見つけるために「みんないく」を実施しています。みなさん、毎日記録をつけていますか?今年度は、「自主的なメディア制限(コントロール)」についても意識を高めるため、チェック項目に入れました。

<図;「みんないく」指導資料より>

睡眠は心と身体の成長発達や健康に、大変重要な役割があります。私たちは①疲れたから眠る。②夜、暗くなったから眠る。といわれています。でも、夜遅くまで明るい所で起きていたり、朝の光をしっかりとキャッチできなかったりすると、脳の中の「体内時計」がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。何よりも、このリズム(睡眠リズム)が安定していることが質の良い睡眠に大切なのです。

右図の8項目のうち、いくつ当てはまりますか?2つ以上の場合は、危険です!自ら進んでメディアコントロールしてください。次の3つがポイントです。

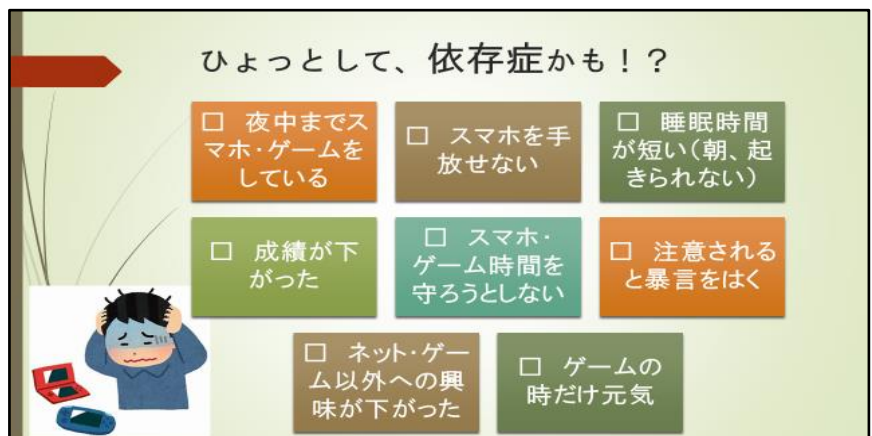


①家族とよく話し合って、ルールを決める。

- ・1~2時間の時間制限!
- ・夜遅くまで使わない!

②睡眠時間(8~9時間以上)や、学習時間(1~3時間以上)を確保する。

③リアルな生活時間(部活動や外遊び、家族の一員としての家事労働など)を充実させる。



<後期保健委員会スローガン>

**油断するな! ワンフッシュ**

**~コロナは終わっていない~**

左記のとおり、新型コロナウイルス感染症については変異株も次々に現れていて、まだまだ油断できません。第6波が来るのではないかと心配されています。また、無症状である場合も多いため、誰もが、もしかしたら「今、自分が感染しているかもしれない!」と思って、注意深く行動することが大切です。

冬休みになっても基本的な感染症対策については、油断せずに継続してください。

裏面の文部科学省資料を参考にしてください。

<担当者>主任養護教諭 山本康子