

早起き 朝食 歯みがきで めざせ

生き生き中学生&高校生！



R7. 3. 5 (水)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (No.13)

いよいよ年度末を迎えますが、この一年間、心も体も元気に過ごせましたか？多くの病気やけがは、『悪い生活習慣の積み重ね』によって引き起こされます。来年度の新2年、新3年、そしてピカピカの高校生活に向けて、今までよりも『よい健康習慣を実行する』よう意識を高めてください。

「睡眠記録カード」の集計結果をみると、睡眠リズムの乱れやメディア依存についてかなり心配な人もいます。個別に声掛けをしていくので、よりよい改善に向けて一緒に保健室で作戦会議を進めましょう。

なお、3年生には義務教育終了直前に、ぜひ伝えておきたい内容を凝縮して「食育講演会&健康講座」を健康教育の一環として行う予定です。これから、希望をもって生きていくための指針や財産になるはずです…講師陣は、三中生を大切に思ってください方々です。

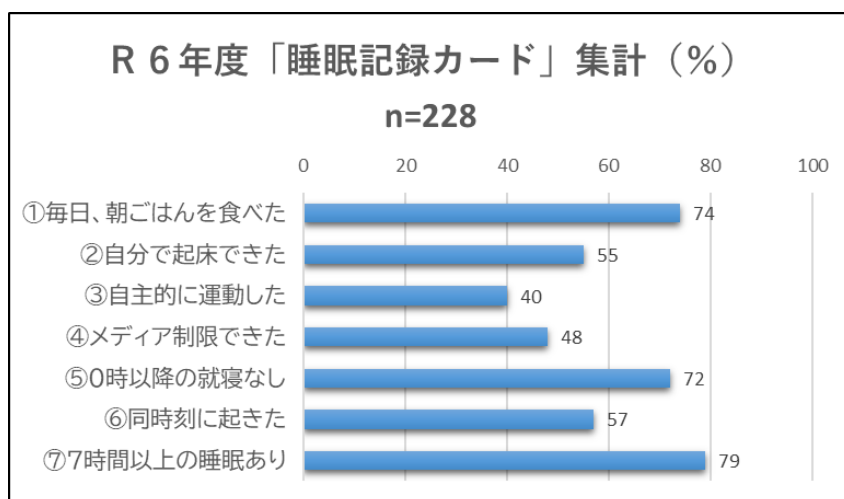


【「睡眠記録カード」集計結果について】

12月に実施した1・2年生の「睡眠記録カード」について、①～⑦の観点で保健委員が集計しました。

その結果、①朝ごはん、⑦7時間以上の睡眠、⑤0時以降の就寝なし、に関しては高い値でしたが、③自主的な運動や④メディア制限については40%台で低い値でした。

そこで保健委員会では、睡眠の重要性やメディア制限の必要性、昼休みの校庭開放の有効活用などについての呼びかけを進めたいという意見があがりました。



<グラフの見方>

- ・対象者は
1.2年生合計 228人
- ・数値が高いほど
良い状態を示す
- ・①～④は期間中、
全日OKだった人
- ・⑤～⑦は、誤差2日まで
をOKとする
- ★⑤は昨年度より
10ポイントも増加！

生命維持や健康の保持増進のために「睡眠・栄養・運動」がいかに重要ポイントなのかを知らない人はほとんどいないと思いますが、その「当たり前のことを当たり前に実行することが大切」です。心と身体のは健康はQOL(生活の質)を向上させ、学習・運動や遊びも思いっきり楽しむことができるので、充実した学校生活につながります。

これからは、日の出時刻も早くなってきて、睡眠リズムを立て直すにはちょうどいい季節です。来年度(4月)からの新しいスタートがスムーズにいくために、自分自身の健康的な生活習慣について「できている人」は続けて、「できていない人」は挑戦！してみませんか？

<裏面参照;睡眠記録カードの「ふりかえり」より(抜粋)>

<担当者>主任養護教諭 山本康子

睡眠記録カードの「ふりかえり」より(抜粋)



【1年生】

- スマホに制限をかけていて睡眠はとれているけど、スマホをいじりすぎだから気を付けるようにする。
- 休みの日は寝る時間が遅くなっていることや比較的同じ時間に眠れていることがわかった。
- この機会に、睡眠だけでなくメディアや運動の目標を立てることができ、規則正しい生活を送ることができた。
- 睡眠時間をもう少し増やせるようにするために、スマホを見る時間を減らせるようにしたいです。
- 土日は起床と就寝が遅くなってしまうので、一週間を通して平均8～9時間を目標にしたい。
- 寝る時間がこんなに遅いことがわかったから、次からは少しでも早く寝たいと思った。
- 起床時刻はいつも守れるけど、就寝時刻とメディア制限を守ることが難しかった。これからもできる限り早く寝るようにしたい。
- 毎日の睡眠時間が少ないことが分かりました。夜中に課題をやるのではなく、なるべく早く取り組むことを意識したい。
- 比較的目標時間は達成できたが、金曜日に遅くなりがちなので改善したい。
- 毎日9時間睡眠がとれていたのも、これからも続けたいです。
- メディア制限は思ったよりもできた。だいたい7時間睡眠なのがわかった。
- 自分で起きることができなかった。毎日朝ごはんを食べることができた。
- 睡眠時間がバラバラになっているので、同じ時間に寝るように意識する。
- なかなか目標時間に就寝できなかった。意識しようと思うきっかけになりよかった。自主的な運動は少ないがよく頑張ったと思う。メディア制限はよくできているので、これからは大切にしていこう。
- 毎日寝る時間をそろえることによって、めざましなどを使わなくても決まった時間に起きることができ、すっきりとした感じがある。
- 起きる時間と寝る時間が意外とバラバラなことに気づいた。後の方が生活リズムを崩さずに寝れたこれから忙しくなるけど、しっかり睡眠をとれるよう意識していきたい。



【2年生】

- 7～8時間寝た日は、学校で眠くならなかった。たくさん寝ることが大切だと分かった。
- 自分がどんな生活をしているのか知ることができてよかったです。メディア制限しようと思います。
- 平日は早寝早起きができていますので、休日でもできるように心がけたい。
- 睡眠時間を長くすることで、一日、元気でいることができたので続けたいと思いました。
- だいたい8時間程度睡眠をとれていることが分かった。継続していきたい。自主的な運動を日頃から行っていきたい。
- 早く寝た日は、うとうとすることがあまりなかった。なので、早く寝ることを心がけたい。
- 土日は起きられず、(スマホ)制限も忘れてしまうこともあったので、これからは気をつけたいです。
- 8時間でも少し眠いと感じたので、9時間以上寝ようと思う。
- 実際にグラフにしてみると自分の睡眠時間がよく分かり、土日は平日よりも睡眠時間が長いということが分かった。
- メディア制限ができた。ほぼ毎日同じ時間に起きることが出来た。違う時間でも早めに起きることができてよかった。
- 家で少しでも自主的に運動できるといいと思った。
- 睡眠時間が短い日は、授業中に眠くなってしまうことが多かったから、これからは睡眠時間を決めて寝ようと思った。

