

# ほけんだより 9月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

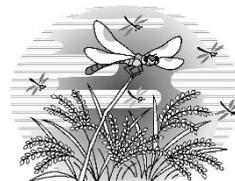
瀬戸市立幡山中学校

令和6年9月3日

保健室

## 9月 保健目標 ○安全な行動をしよう

8月8日に日向灘で地震が起き、初の「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。防災グッズの水が期限切れで購入をしようと思っていた矢先でした。非常持ち出し袋の中身を点検したり、旅行先のハザードマップを確認したりしました。皆さんは、どう過ごしましたか？



1日は防災の日、9日は救急の日です。災害も救急も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。ふだんから関心をもって過ごすことが命を守るにつながります。



### 学校モードのリズムにスイッチ ON

2学期が始まりました。「朝、すっきりまたは自然に目が覚めるために」、「朝ごはんをおいしく食べるために」、「今日1日を楽しむパワーアップのために」、起床から睡眠までの1日のスケジュールをつくりましょう。

起床	朝ご飯	身支度にかける時間	家を出発	登校 時 分	晩ご飯	お風呂	就寝
時 分	時 分	分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
				下校 時 分			

「目覚めが悪い」「昼間にあくびが出る」「体がだるい」「食欲がない」「よく眠れない」などのサインが出ている場合は、リズムの切り替えが上手くできていません。学校モードへ切り替えるために、自分の生活、特に“睡眠”を見つめ直してみましょう。



### よい睡眠には、「量・質・リズム」が大切！



#### 量

##### 必要な睡眠時間は？

中学生：8～9時間

成人：6～8時間

目安の時間です。必要な睡眠時間は、年齢とともに短くなります。また、個人差があります。

昼間の活動時間帯に、眠気で困ることがなければ、その睡眠時間で足りています。

#### 質

##### 質のよい睡眠とは？

- 1 寝つきがよい
- 2 朝までぐっすり
- 3 寝起きがすっきり

睡眠の質を向上させるには、

- ① 朝の光と朝ご飯で体内時計をリセットさせます。
- ② 適度な疲労感からよい睡眠につなげるために、昼間は、体をよく動かします。
- ③ 寝る1～2時間前までにお風呂に入ります。
- ④ スマホやゲームは、寝る1時間前までとします。

#### リズム

##### 睡眠のリズムとは？

平日も休日も就寝・起床時刻は、ほとんど変わらない

不規則な睡眠リズムや夜型の生活は、ホルモン分泌が崩れてさまざまな不調につながります。

眠りに入った深い睡眠時間帯に、細胞を修復したり、疲労回復したり、筋肉や骨の成長に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。



