

ほけんだより



令和6年2月19日
大間々東中学校保健室

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表しています。少しずつ寒さが落ち着き、日中はぽかぽか陽気の日も増えてきました。

ただ、感染症もまだ流行していますので、体調管理に気を付けましょう。特に3年生は、今週はいよいよ公立高校入試です。大事な場面で力が出し切れるよう、体と心の調子を整えてくださいね。



アウトメディアチャレンジを行います

2月19日(月)~22日(木) 対象:1・2年生



アウトメディアとは・・・?

テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。使用を禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手に利用しよう」という意味です。

おうちの人と
相談してコースを
1つ決めよう!

コース	内容
メディアは1日1時間まで	時間帯は自分で決めてOK! メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
夜9時以降は、ノーメディア	夜9時以降は、テレビやゲーム・スマホ等を使用しないコースです。
勉強中はノーメディア	勉強中は、テレビやゲーム・スマホ等を使用しないコースです。
食事中はノーメディア	食事中は、テレビやゲーム・スマホ等を使用しないコースです。
オリジナルコース	家族で話し合っって決めたオリジナルのコース

保護者の方へ



大東中保健委員会の取り組みとして「アウトメディアチャレンジ」を行います。メディアの長時間使用が大東中の課題の一つですので、ぜひ、メディアの使い方について親子で話し合う機会にさせていただけたらと思います。チャレンジシートはお子さんへ配布してありますので、実施後に保護者の方からのコメント欄の記入にご協力をお願いいたします。



よい睡眠に必要な「質」「量」「光」

睡眠には、脳や身体の休養、疲労回復、免疫機能の増加、記憶の定着、感情整理など多くの重要な役割があります。ただ眠るのではなく、よりよい睡眠にするためには「質」・「量」・「光」が大切です。

質

熟睡している状態がベストです。時間は十分寝ているのに「ぐっすり眠れない」、
「眠っても疲れがとれない」ときは、睡眠の質に何か問題があるかもしれません。

睡眠の質を悪化させる原因

他にもありますが、一部を紹介します。

*カフェイン摂取・・・コーヒーやエナジードリンク以外にも、紅茶やウーロン茶、ほうじ茶などにもカフェインは多く含まれています。

眠る前のカフェイン摂取は避けた方がいいでしょう。

*睡眠中の光

*環境（暑すぎる／寒すぎる） *うつなどの精神疾患

*扁桃肥大や肥満などによる睡眠呼吸障害



量

生物学的に、中学生に必要な睡眠時間は 8～9時間！しかし、習い事や学習塾など、忙しい現代の中学生に9時間はなかなか難しいと思います。「普段より30分～1時間早く寝る」など、できる限り9時間睡眠に近づける努力をしてみてください。ちなみに、昼間にウトウトしてしまう人は睡眠時間が足りていない目安だそうです。

光

「夜に眠くなり、朝が来ると目覚める」というリズムを作るためには「光」が大切です。太陽が沈み、光がなくなると脳が夜だと感じて眠くなり、光を見ると脳が朝だ感じて目が覚めます。これが体内時計です。ここでいう「光」とは、太陽だけではありません。テレビの画面やスマートフォンの画面も、私たちの体にとっては光です。夜になってからもテレビやスマホ画面を見ることで、脳は「まだ昼だ」と勘違いしてしまい、なかなか眠くならないのです。寝る前のテレビやスマホ操作は避けましょう。

大人でも、睡眠時間が7時間未満の場合、8時間以上の人より風邪を発症する割合が3倍になる研究もあります。中学生のみなさんは大人よりも睡眠時間が必要です。夜はゆっくり寝ましょう♪



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどします。運動するとき

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゆうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6び)



インフルエンザ・新型コロナウイルス流行中!

いかりもたいせつなきもち。がまんしすぎないで

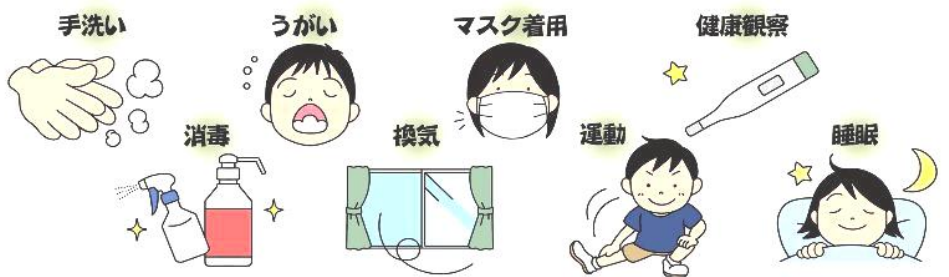
はウォームアップ
1月になり、群馬県内で
インフルエンザと新型コロナ
ウイルスが同時流行
しています。

市内でも、学級・学年閉鎖の措置をとっている学校が出てきていますので、注意が必要です。

お子さんの具合が悪いときは無理せず休ませ、医療機関を受診させてください。

3学期も引き続き、ご家庭での健康観察にご協力くださいますようお願いいたします。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

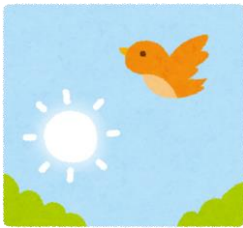
がんばれ受験生



試験当日に合わせて、夜型→朝型へチェンジしよう

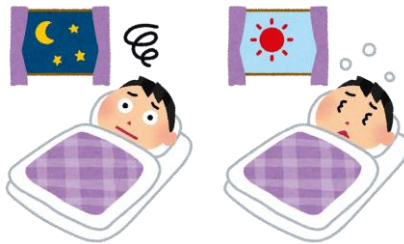
起床後、朝日を浴びる

起床後に朝日を浴びることで、脳から「セロトニン」が分泌され、やる気や集中力が高まり、精神も安定します。



平日と休日のリズムを一定に

平日と休日の起床時間と就寝時間をそろえましょう。起床時間に3時間以上の差があると、メンタルに不調が生じやすくなります。



睡眠時間の確保と早起きを

記憶定着と免疫力アップのため、6～7時間は睡眠時間を確保しましょう。また、脳が目覚めるまで3時間程度かかるため、試験開始の3時間前までに起きる習慣を身につけておきましょう。



冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40～60%) です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？
と、いきなり聞かれても
「どうかなあ・・・」と戸惑っ
てしまう人も多いかもしれま
せん。

でも、今の自分が好きにな
れたら、いろんなことに挑戦
できたり、友だちと楽しくつ
きあえたり、毎日がもっと楽
しくなるはずです。

そこで、自分を好きになる
方法をご紹介します。ぜひ試し
てみてください♪

誰かと自分を比べない

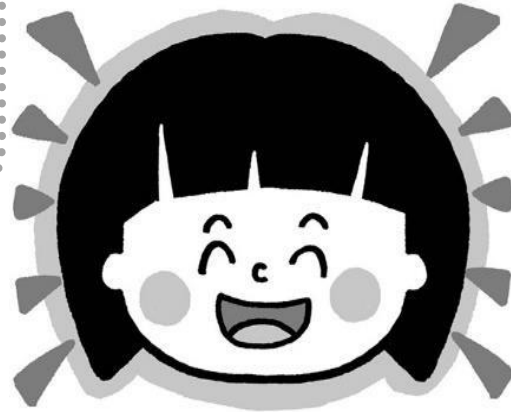
自分は自分。
世界にたった一人の存在
というのはスゴイこと！

自分をほめよう

小さなことでもOK！
今日がんばったことを
ひと言日記にして
書きためてみるもおすすめ

早めに休んで、 体と心の疲れをとる

疲れたときは、
とりあえずぐっすり寝よう



よい歯の学級表彰おめでとう！

群馬県よい歯と口の学級表彰
2-1

桐生市・みどり市よい歯の学級表彰
2-1、3-3、4組、青い鳥

永久歯に歯科疾患が少なく、治療を済ませた人が多かったクラスということで表彰されました。
これからも、むし歯予防に力を入れて、よい歯を保ち続けてください。

