

保健だより



益田市立美都中学校

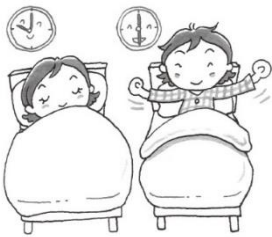
保健室 梅原

3年1月12日 No.9

冬休みモードから学校モードへ 切り替えよう!!

あけまして、おめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは、体調を崩したりせず楽しく過ごせましたか? つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか? 冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人は抵抗力がさがっているかもしれません。一度くずれたものを立て直すのは思った以上に大変です。規則正しく生活できるように生活を見直してみましょう。明日から…ではなく、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切り替えましょう。今年も皆さんが心もからだも元気に過ごせることを願っています。

3食しっかり食べる



早寝早起き



ゲーム・スマホは時間を決めて



お正月ボケから抜けだそう

3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか? 大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれません。

お正月ボケから抜けだそう

☀️ 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう

☀️ 起きたら太陽の光を浴びよう

☀️ 朝ごはんを食べよう

📅 たりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

🏠 屋間もポーっとしている人は、3つの約束を実行しよう



そのせい、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれませんが。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか?

メディア日誌の比較をしてみよう!!

第1回目のメディア日誌を6月25日から2週間、第2回目のメディア日誌を11月19日から2週間実施しました。10月30日には、学校保健委員会でメディアの使い方を考えてもらい、それぞれに“メディア宣言”をしてもらいました。さあ、結果はどのように変わったかな!?

<トータル使用時間>

😊 減った 😞 増えた ➡ 変わらず

学年	第1回目	第2回目
1年	1時間58分	1時間25分 😞
2年	2時間13分	2時間38分 😞
3年	1時間13分	1時間22分 ➡
全体	1時間48分	1時間49分

1回目と2回目を比べてみると、どの生徒もメディアの使い方に気を付けて頑張っていたように感じます。とても嬉しかったのは、“ニュースを見る”“勉強のためにネットを使用した”という生徒が増えていたことです。メディアは悪いものと考えがちですが、使い方によっては良い使い方ができます。これからも使い方を意識して、良い使い方を継続してほしいです。頑張っている生徒は3時間20分減らしていましたが、4時間増えている生徒もいました。時間の使い方も考えていきましょう。

詳しく見てみると…

<トータル使用時間>

- ★1年生は全体的に減っていた。
- ★2年生は休日の使用時間が減っていた。
- ★3年生は1回目より9分増えていたが、一番メディアに触れている時間が少なかった。

<YouTube・ティックトック・ネットの使用時間>

- ★1年生・2年生は2週目が減っていた。(特に休日)。

<テレビ>

- ★全学年、休日が減っていた。
- ★1年生は全体的に減っていた。

<ライン・SNSの使用時間>

- ★1年生は全体的に減っていた。
- ★3年生は平日の使用時間が減っていた。

<ゲーム>

- ★3年生は全体的に減っていた。

<ニュース・勉強のためのネット使用>

- ★意識してニュースを見る生徒や勉強のためにネットを使用した生徒が増えてきた。

1週間を振り返っての感想

- メディアを意識することはできたが、今回だけでなくこれからずっと意識していけるようにしたい。
- 大切な時間をメディアに使わないという目標だった。時間を勉強に費やすことができたのでとても良かった。
- テスト期間中はなるべく意識したけど、その後あまり意識しなかったのもっと意識してメディアの時間を減らしていきたい。
- 記録を見て自分がどれだけメディアを見ているかを知ることができた。
- 平日は1時間、休日は2時間30分より多くした日がなかった。
- メディアの時間を短くするのは難しかった。
- 目が悪くならないように気を付けたい。
- ニュースをもっと見られるようにしたい。
- 時間を大切にしたい。



時間を大切に

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動かせません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです