

ほけんだより

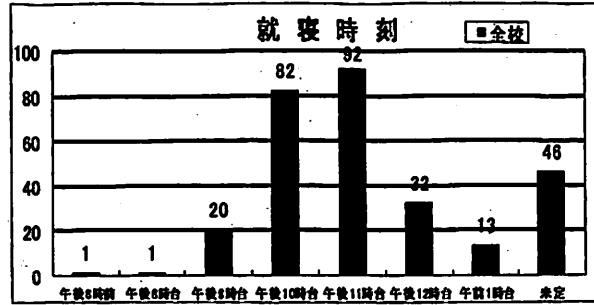
平成30年12月19日
日比崎中学校
保健室 No.10.

12月3日(月)に保健指導を行いました。

テーマ

「寝る子は育つ」

睡眠の大切さ



右上のグラフは、日比崎中学校生徒の就寝時刻です。睡眠不足の生徒が多くて残念です。そこで、睡眠時間と体内時計の大切さについて、保健指導を行いました。

私たちの体は、体内時計の働きで、毎日の生活リズムを刻んでいます。しかし、生活環境の変化が原因で夜型化になり、体内時計が狂い、健康的な生活を送ることができず、人が増加しています。



ブルーライト
エナジードリンク
夜の照明に
注意!!

- 規則正しい生活は、夜のメール交換は止めよう。
- 免疫カアップ → 病気予防になる。
 - 集中カアップ → けが予防・学習効果があがる。
 - 記憶カアップ → 健康管理も学カのうちです。
- ※3年生は、学習計画を立て、睡眠時間を確保しよう。

生徒の感想文

<1年生>

今日の保健指導で、たくさんの事を学びました。例えば、ローソンやファミリーマートなどへ夜遅く行くと体内時計が狂ったり、スマホや携帯電話などもブルーライトが出ていて寝れなくなったりする。またエナジードリンクは飲んで元気になるための飲み物だと思っていたけど、カフェインや砂糖が多く入っていて依存症にもなることを初めて知りました。体内時計のリセットの仕方などを教えてもらったので、今日から意識してよい生活習慣を身につけたいです。

<2年生>

私は、コンビニに蛍光灯が60~70本位あることにとても驚きました。教室と大して変わらない広さで、多くても20~30位かなと思っていた。5~6倍もあって吃驚させられました。夜、ベットの中でスマホをいじってYouTubeを観たり、LINEをしったりして寝落ちをすることが結構あるけど、良くないという事が分かったので今後は気を付けようと思った。睡眠は背も伸びるし、元気が出るし良い事尽くしたと分かった。今後は夜に砂糖やカフェインの摂取を控えて、もっと健康的に生活を送って行けるようにしたいと思った。「睡眠不足」世界1を脱出すべく、「太陽と共に起きて太陽と共に眠る」を意識して、元気に過ごせたらと思います。

<3年生>

最近午前2時に寝るのが当たり前の生活になっています。授業中、寝ていないので、余計目に負担があります。このような生活習慣になってしまったので、少しずつ改善していなくてはと思いました。最近ではYouTubeも機能が良くなって来ているので、見たいという欲求が出て来て依存になり、長時間使用する事になります。その時間を睡眠に使ったらいいと思いました。「モンスター」や「レッドブル」も体を整えるための飲み物かと思っていたけれど、それは違っていた。眠れなくなったりするのであまり飲まないようにしたいです。今日習った事を生かして、改善していこうと思いました。「早寝早起き」を意識しながら生活していきます。

<3年生>

私はエナジードリンクを飲んだことはないけど、エナジードリンクがどんな飲み物なのか、飲んでみたいと思っていました。だけど、今日の保健指導でエナジードリンクは大量の砂糖とカフェインを含んでいて強い依存性がありカフェイン中毒にもなりかねない怖い飲み物だと知りました。CMや広告などで「頭スッキリする。」「爽快感がすごい。」など良く聞こえるようなワードを使って、いいイメージばかりを示そうとするのをよく見ます。言葉にだまされるのではなく、どんなメリットがあり、どんなデメリットがあるのかを分かった上で、見たり使ったりしていこうと思いました。

※砂糖の取り過ぎで、肥満やむし歯以外に、骨折し易い・体調不良(集中力低下・意欲減退・疲れやすい・寝れない起きれない等)を起こす話もしました。