

保健だより



令和6年5月9日
南佐渡中学校 保健室

「るるる」生活見直し週間（13日～17日）が始まります！

食事・栄養【食べる】、睡眠・休養【寝る】、【学ぶ】の【るるる】！

るるるとは？

この3つの要素をもとに、自分の生活の見直しや、自分に合った睡眠のリズムを考え、規則正しい生活習慣を身に付ける週間のことです。3つの要素は、お互いに影響し合っており、中学生のみなさんにとって重要な要素でもあります。

食べる



★食べることで、眠気を感じ、体内時計を整える
★寝ることで、食べたものの栄養を身体に蓄える

★食べることで、脳がよく働き、学習効率があがる
★学ぶことで、エネルギーを消費し、食欲が生まれる

寝る



★寝ることで、学習内容の定着や、集中力を高めることができる
★学ぶことで、エネルギーを消費し、しっかりと睡眠ができる

学ぶ



3つの要素が、生活のバランスを保っていることがわかります。そのため、どれかひとつできていればよい、というわけではありません。「食べる」「寝る」「学ぶ」を意識することで、規則正しい生活習慣が身につけられるでしょう。

～～みなさんにごんぼってほしいこと 3つのポイント！～～

その1 毎朝、朝食を食べること

その2 睡眠時間を、7～8時間は確保すること

その3 テレビやゲーム、スマホ等のメディア使用には、ルールを決めること



健康診断結果のお知らせを配布します！

4月から6月にかけて、健康診断があります。そのうち、4月の検診は無事に終わりました。検査の結果、医療機関で治療を受けた方がよいとされる生徒には、「結果のお知らせ（治療勧告）」を配布します。受診する際、結果を記入してもらい、学校へご提出ください。また、視力検査に関しては、医師の指示により裸眼・矯正問わず左右いずれかでもC以下（視力0.7以下）であったすべての生徒にお知らせを配布します。



5月は、尿検査と歯科検診が予定されています。尿検査は前日にも案内を出しておりますので、実施日に確実に提出できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

※検診結果一覧【My Health（2・3年生）】【健康の記録（1年生）】は、すべての検診終了後にご家庭へ配布・回収します。

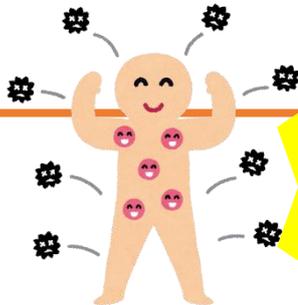


睡眠はなぜ大切？

生活見直し週間が始まるにあたって、今回は睡眠に焦点を当てて、その役割や大切さを紹介します。毎日の睡眠時間で、みなさんは成長し、身体の調子が整えられていきます。「寝る子は育つ」という言葉は、本当です！

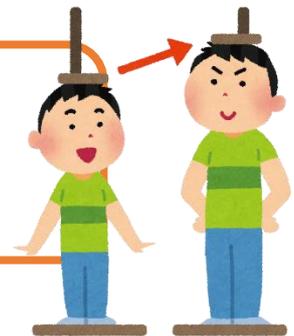
免疫力を高める

風邪や感染症にかかりにくい、強い身体をつくれます。



成長ホルモンを分泌する

骨や筋肉を大きく、強くし、成長を促します。



いいこと

たくさん！！

集中力を高める

勉強やスポーツ、様々な場面で発揮できるようになります。



記憶する

学習したことを整理し、「知識」として記憶します。



帰宅後はどのように過ごしていますか？宿題を終わらせた後は、好きな動画を見たり、ゲームをしたり、友達と連絡をとったり、気づいたら時間が経っている、という経験がある人もいると思います。朝と比べて、夜はいくらでも時間があるように感じてしまいます。

その中で、「もう少しで寝る時間だし、テレビは消そう」、「明日は朝早いから、今日は早く寝よう」など、自分の生活をコントロールできる力を身につけてほしいと思います。生活見直し週間は年間3回ですが、これをきっかけに取り組み、そしてそれを維持できるような1年間にしましょう。