

# 保健だより

令和元年5月27日

3号

出雲崎中学校 保健室



## 「ハッピーライフウィーク」間もなく始まります。

### ハッピーライフウィーク

6/5(水)夕方～11(火)朝まで

例年実施しているハッピーライフウィークがいよいよ始まります。点検は学校で行いますので、土日の生活についてもメモ書きをするなどして、忘れないようにお願いします。6月14日(金)にカードを家庭に持ち帰ります。お家の方からの

コメントの記入をお願いします。6月17日(月)学校へ提出です。

※ 目標が書かれた家庭掲示用のプリントは、ご家庭の目立つ場所に貼ってください。

## 「睡眠」保健指導を実施しています。

学年	主 題	実施日
1年	ぐっすり眠ってすっきり目覚め	5月31日 1限
2年	生活の仕方と病気の予防	5月23日 1限
3年	生活の仕方と病気の予防	5月15日 1限

### 3年生 生徒の授業後の感想です。

- 今日の授業で気付いたことは、夜更かしをすると太るということです。なので、これからは太りたくないの、早く寝る習慣を身につけたいと思いました。
- いつも夜寝るのは遅く、遅寝は学力低下を招くことが分かったので、学力を上げるために早めに寝ることを心掛けたいです。テスト前日は、睡眠時間が全然取れないため朝、体調がすぐれません。なので早めに寝るようにしたいです。
- 今回の保健指導を受け、夜更かしや朝寝坊をすることで学力の低下や運動不足になることを初め知りました。テスト前にワークで手間取って夜更かしをすると、学力が逆に低下して、教科の内容が頭に入ってこなくなるので、今回だけでなく毎日続けられるようにします。
- 今日授業を受けて、自分の睡眠時間が少ないことがよく分かりました。最初は「勉強を遅くまでやっているからいいや。」という考えでしたが、これからは勉強を早めに取り組んで、夜遅くまでしないようにして早寝をするよう心掛けます。
- 私は、平日は夜11時に寝るように心掛けています。でも勉強をギリギリまでやって、11時を少し過ぎることが多くなってきたので、気を付けたいです。早寝でメラトニン、早起きでセロトニン、朝食で学力アップ！できるよう生活リズムをしっかりと健康な身体を作っていきたいです。また、運動もしっかりとしていきたいです。



## 2年生 生徒の授業後の感想です。

- 今まで平日でも休日でも11:00を超える夜更かしがありました。朝はパツとしないしご飯もあまり食べられないし、体も動かなかったのが分かります。なので、今日授業を受けて睡眠が大切なんだと思いました。朝すっきり起きたいので、11:00までにしっかり寝たいと思いました。そしてメラトニンとセロトニンを早寝早起きでしっかり取りたいです。
- 今日の授業では、睡眠不足によって運動や学習に影響が出るのがよく分かりました。望ましい生活リズムの「早寝→早起き→朝ごはん→運動→早寝」のサイクルをしっかり守り、健康的な生活を送って学力向上を目指していきたいです。
- 私は今日の授業中も眠かったので、今日立てた生活リズムを意識して過ごし、授業中眠くならないようにしたいです。夜更かしは本当に良いことが無いことを痛感したので、今日からはちゃんと7~9時間眠るようにしたいです。運動は毎日きちんとできているので、これからも続けていきたいです。
- 中学2年生になってから睡眠時間が遅くなっていたので、この授業をきっかけにして今日から早寝・早起きに取り組むようにします。最近、体調不良などがあつたりもしたので夜更かしをやめて、時差ぼけ状態を無くしていきたいです。ケガもしているのでできる範囲の運動をして、運動不足がないようにしたいです。
- 早寝するとメラトニン、早起きするとセロトニンなど睡眠を沢山とると自分にとってプラスになることが多いことが分かりました。自分は最低11時に寝ていたから、自分のやりたいこと(遊び)は後回しにやるべきことを先にして、いつでもすぐに寝られるようにしようと思います。沢山寝て、良い気分で次の日を迎えられるようにしたいです。



## 歯科検診が5月21日、終了しました。

本間学校歯科医様より検診終了後にご指導をいただきました。

- ・全体的にむし歯が少ない。
- ・歯肉炎も少ない。
- ・歯面が白濁している生徒が数名おり、炭酸飲料に注意して欲しい。
- ・奥歯は磨きにくく、歯の磨き方が甘い人が見られた。特に生えたての歯は磨きにくいので、丁寧に磨いて欲しい。



## 6月から「身だしなみチェック検査」が始まります。

生徒健康委員会が毎週木曜日に「手の爪・ハンカチ・ティッシュ」の点検を行います。学期単位でパーフェクトだった生徒には、賞状を渡し表彰します。