

# ほけんだより

令和5年12月22日  
新潟市立白根北中学校

No.10

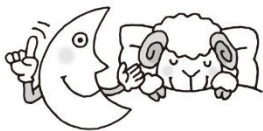
保健室

## 冬休みも感染対策に努めましょう

全国的にインフルエンザの感染者数が多い状態で、新型コロナウイルスの感染者集も増加傾向にあるということです。今年の年末年始は昨年以上に人の移動が活発になると思われますが、各自で感染対策を行い、楽しい冬休みにしましょう。また、自分の体の抵抗力を高めるためにも、冬休みは規則正しい生活を送るようにしましょう。

「北中 健康スローガン」が  
決まりました！ by 保健委員会

- ① きちんと朝ごはん
- ② たのしい時間でストレス解消
- ③ ちゅうい！メディアの使い過ぎ
- ④ ウェルビーイングな未来を目指そう

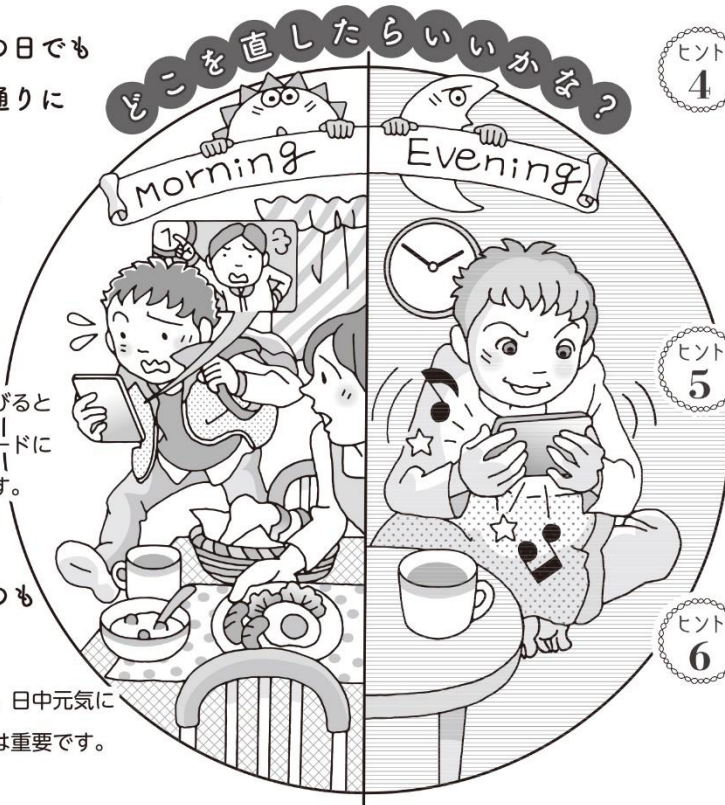


## ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント1** 起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

**ヒント2** カーテンを開けて  
日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

**ヒント3** 朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。



**ヒント4** エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント5** 眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

**ヒント6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

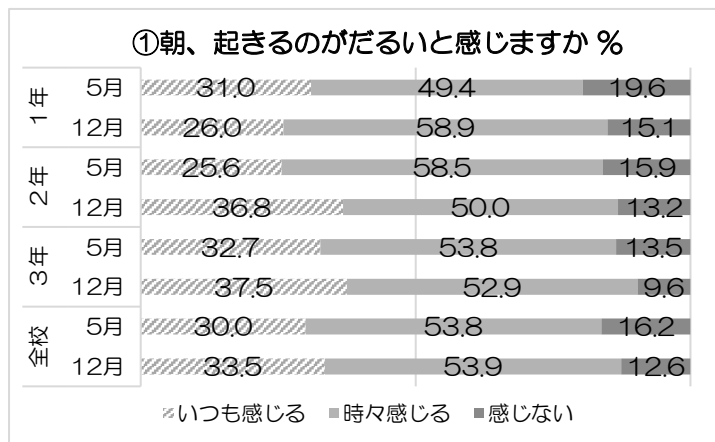
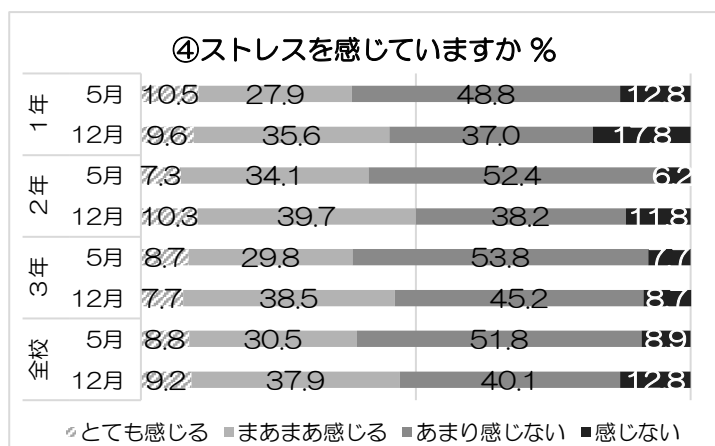
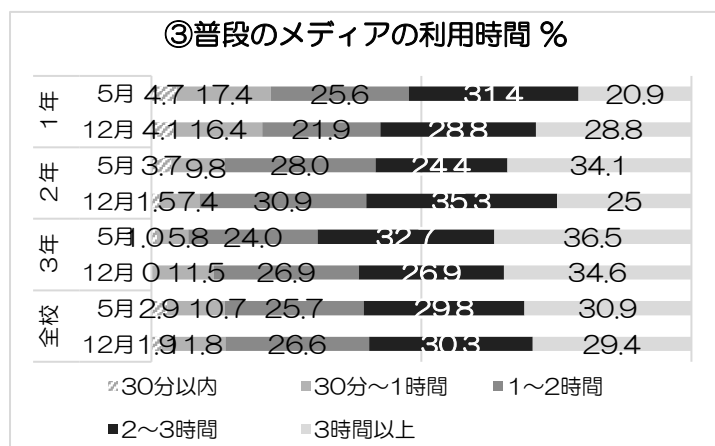
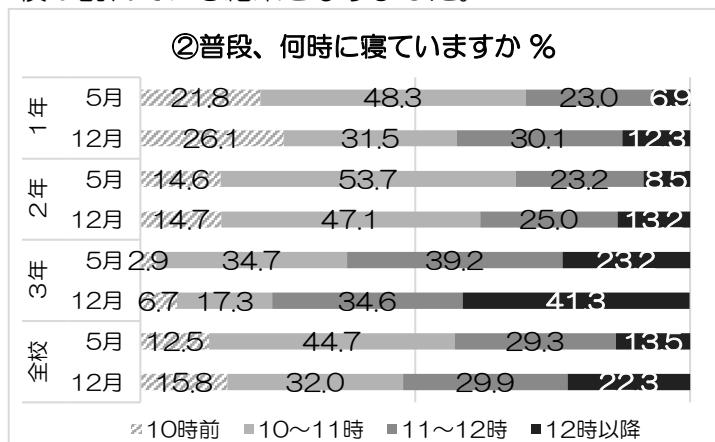


### 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

# 心と体を整えよう ～心と体の健康チェックの結果から～

12月に2回目の心と体の健康チェックを行いました。5月に行った1回目と比較すると全体的に生活習慣が乱れている結果となりました。



5月と比較するとどの学年も「寝る時間」が遅くなり、いつも・時々「朝、起きるのがだるいと感じている」生徒が前回より増加していました。また、「メディアの利用時間」が全体的に長くなっていて、特に1年生では3時間以上メディアを利用している生徒が3割近くもいました。メディアの利用時間の長さは学力や心の安定に影響を及ぼすことがわかってきています。また、メディアの利用時間が長くなると、「寝る時間が遅くなる→朝、起きるのがだるい」という悪循環にもなります。メディアの利用時間を自分で管理できるようになりましょう。

心の健康については、5月より「ストレスを感じている」人が減少していましたが、イライラを誰かにぶつけたことがある人が1・3年生で微増していました。「どんなことでストレスを感じるか」という質問では、どの学年も『学習』で、特に2年生での増加が大きかったです。次に人間関係や自分のことでストレスを感じている人が多かったです。中学生は、不安定な気持ちになりやすい時期だけでなく、勉強も高校受験に向けて難しくなってきます。悩みや気になることは早めに誰かに話して、一人で抱え込まないようにしましょう。

## メディアコントロール週間で目標達成率が高かったクラスにプレゼント



今年度の保健委員会では、全校生徒が心身ともに健康な生活を送ることができるよう心と体の健康に関する活動を行ってきました。今年からメディアコントロール週間として、各自でメディア利用について振り返りました。メディアコントロール週間の8日間のうち、6日以上、自分で決めた目標を達成できた人の多かったクラス(1の1 2の3 3の2)に保健委員会からプレゼントを渡しました。これからも心と体の健康のために規則正しい生活を心がけましょう。