ほけんだより 2月号

令和6年2月27日

寒暖差の激しい時期です。

3年生は受験を終え、卒業式の練習に気持ち をいれて取り組んでいます。

1・2年生もテストが終わり、今年度のまとめの学習に入っています。

インフルエンザも2回目の流行期に入ってきているとの報道もあります。自分の生活を 見直しアップデートしていきましょう。 横浜市立東鴨居中学校 保健室



学校保健委員会 保護者の方のコメントより

お忙しい中、学校保健委員会「睡眠と生活リズムについて考えよう」についてコメントいただきありがとうございます。一部ご紹介させていただきます。

意識の継続はなかなか難しいと思いますが、引き続き声かけ等お願いします。



(1年)

- ・成長期のこの睡眠時間は大問題です。夕方寝てしまうと寝れなくなったりして 親のほうが先に寝てしまっています。「睡眠と生活リズム」の話を聞いてから大 事さを知り、早起き早寝をするようになりました。スマホを気をつけさせます。
- ・日常何気なく生活の一部になっていた睡眠ですが、健康につながる大切な事だとわかってよかったと思います。今まさに成長期の身体にとって重要なので、生活リズムから考え直し、引き続き良い睡眠にしていこう。
- ・毎日夜遅くまで起きているので、まずは朝早く起き、朝日をあび夜寝やすくしよ う。
- ・気付けたことや思った事を実際にできるようになってほしいです。早寝早起き 自分で起きれるように!!
- ・最近早起きを意識しているのはこういった教育活動がきっかけになっているのだと思いました。PTAでも参加したので、娘と感想を話し合えたのが良かったです。講師の方が面白いお話をされる方だったので、スライド配信より対面で聞くほうが楽しいということにも気づかされました。
- ・今まで Youtube を寝る直前まで見ていましたが、意識が変わりました。早寝早起きの生活リズムが本人にも合っているようなので、今後も睡眠を意識して生活していってほしいです。
- ・本人の健康への意識が深まり、気を付けて生活するようになっている。
- ・普段から睡眠時間やケイタイ使用について話をしていますが、なかなか実行出来ていません。今日の話を自分で理解し、実行してほしいです。親としてもそう出来るようにしていきたいと思います。

(2年)

- 人間にとって寝る時間はとても大切なので、たとえすぐ寝れなくても横になるだけでも身体は休まるので、しっかり寝る時間を作ってください。
 - 朝日を浴びるのも大事なので、休みでも気をつけてみましょう。
- ・今日中に寝て、早起きして朝学習へスイッチしてほしい。 いつも就寝時間が遅く、朝の目覚ましが何回も鳴っています。寝起きのテンションも低く、心配です。スマホを見る時間やダラダラする時間を減らせたらよいのですが・・・。早く寝てください。
- ・スマホの扱いは家族との約束を守ってほしいと思う。睡眠以外にも身の回りの 整理整頓を心掛けると快適な生活にもつながるのでなないかと思う。本人に留 意してほしい。
- ・日々8時間は眠れていると思います。自分でも睡眠の「質」は意識しているようです。冬は乾燥対策に、ぬれタオルを干して寝ています。
- ・毎日、朝ごはんを食べさせたいと思いました。
- ・確かに学年が上がるにつれ寝る時間が遅くなり心配でした。先日体調を崩したことをきっかけに、頭がすっきりすること・肌の調子がよくなる事を自身で感じられた様なので、委員会での活動や自分の体験をもとに"睡眠"を大事にしてもらえたらと思います。
- ・ただその日一日の終わりとして眠りにつくのではなく、一日の中の大切な睡眠 という時間だと意識し、体と心の健康のためにしっかりと質の良い睡眠をとっ てほしいと思います。
- ・土日は起床時間と睡眠時間が遅くなりがちなので、平日と同じ時間帯にできる といいなと思いました。

(3年)

- 睡眠をとることの大切さが知れたようでよかったです。
- ・4月からは起床時間が大幅に早くなるので少しでも睡眠時間が確保できるよう にこれからも関心を持ってほしいです。
- ・講師の先生の話がとても面白かったと言って学校から帰ってきました。とても 勉強になったようでお風呂に入る時間や8時間以上寝るように早寝を意識して いました。受験勉強で夜遅くまで起きていることが多かったのが、しっかりと寝 る事も大事だと知るきっかけになり良かったと思います。
- ・なかなか寝付けないや夕方に寝てしまうなど、眠りの質の低下があると感じました。受験生ということもあり、睡眠ばかりを優先できませんが、成長過程である子どもたちには問題です。保健委員が説明していたことを参考に行動にうつせたらいいと思います。
- ・成長期の大切な時期をどう過ごすか、本人が理解し実践できるよう見守りたい。
- ・スマホやタブレットが当たり前にある時代になって、大人もですが、ついつい寝る前にも手に取ってしまうようになり寝る時間が少しずつ遅くなっているように思います。睡眠のゴールデンタイムを考えると遅くても 0 時には布団に入れるように時間を逆算して生活していくことが大人も大切だと思います。
- ・睡眠時間を削って時間を作ることをしてしまいがちだが、大切さを知る機会が あったとのこと、良かったです