ほけんだより　1月号

令和６年１月３０日

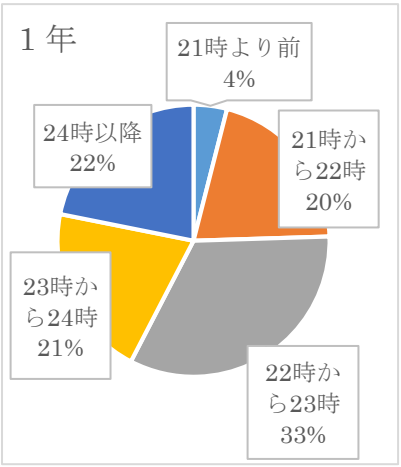
横浜市立東鴨居中学校
保健室

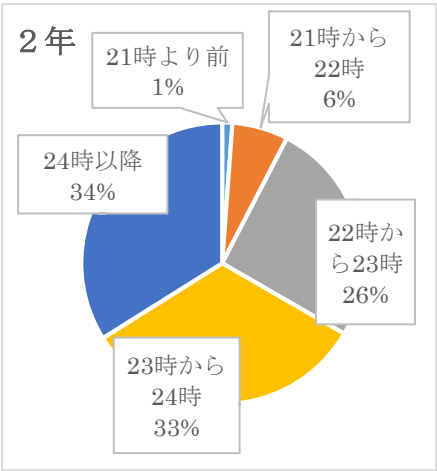
年が明けて、１か月近く経ちました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症での欠席者は毎日数名にとどまっています。

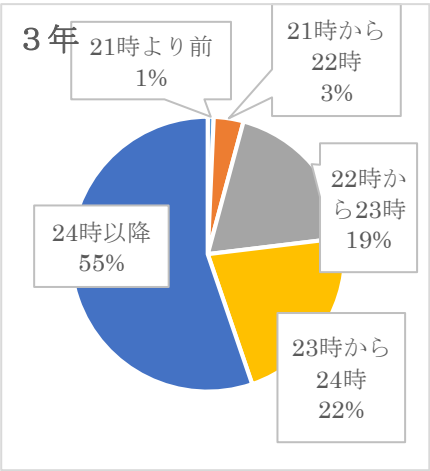
今年は元日から日本列島は地震があったり旅客機事故があったりと不安なスタートでした。自分ならどうするか、何ができるかなど考えてほしいと思います。

学校保健委員会開催　１／１８

今年度のテーマは「睡眠と生活リズムについて考えよう」～しっかり寝るために～です。生徒保健委員会で全校にアンケートを実施しました。
下記はその結果の一部です。
〇休日の寝る時間







特に３年生の寝る時間が遅く、２４時以降に寝ている人が半数以上でした。また、平日と休日で起きる時間が２時間以上ずれることはありますか？という質問にはある・たまにあると答えた人が７割もいました。

講師の先生からのお話によると、平日と休日で起きる時間が変わることで、体内時計の乱れが起こり、特に月曜日は時差ボケの状態になるとのことです。

時差ボケの症状としては
●身体がだるい
●夜中でも目が覚める
●いつも疲れている
●頭が重い
●食欲がない
●わけもなくイライラする　などがあります。

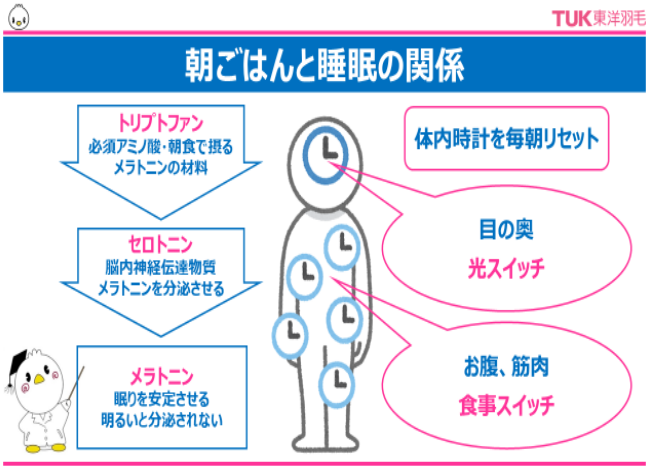
トップアスリートの睡眠時間

◆久保　建英（プロサッカー選手）９時間
◆伊藤　美誠（卓球選手）８時間
◆大谷　翔平（プロ野球選手）１０時間
◆三苫　薫（プロサッカー選手）９時間

睡眠は疲労回復や成長、傷の修復などの役割があるため、アスリートは特に睡眠を大切にしているそうです。

また、寝ている間に情報が整理され、知識が定着するといわれています。睡眠時間を確保している人のほうが、成績が良い傾向にあることも証明されています。来月予定されている定期テストや入試なども、睡眠時間を意識しながら頑張ってほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザでの欠席も、本校では今のところ少ないですが、地域ではまだまだ流行が収まっているとは言えない状況です。すでに罹ったことのある人でも、寒さなどで抵抗力が下がる時期ですので予防意識を持ってほしいと思います。

保健室に来室してくる生徒に「朝ごはん食べた？」と聞くと、「寝坊して時間がなくて食べてきてない」「いつも食べないから」「食べると気分が悪くなるから」という人が最近増えたように感じます。（アンケート結果から食べている人 75%）

朝ごはんも体内時計をリセットする大切な機能があります。バナナやヨーグルトなどの準備をお願いします。