

「良い睡眠から健康な生活」（1年）

12月4日（月）

パラマウント株式会社の協力を受け、大賀先生より「良い睡眠」について講話をいただき、「健康な生活」について、改めて考える機会となりました。

★理想的な睡眠時間（中学生 9～13時間）※成人7～9時間

★睡眠不足は「ストレス→怒りやすい」、「ホルモンバランス乱れ→過食」

★「1週間 6時間睡眠」＝「1日分の徹夜」

★良い睡眠の10か条

- ①規則正しい起床・就寝時間
- ②規則正しい食事の時間
- ③日中、光を浴びる
- ④寝る前は、光を浴びない
- ⑤昼と夜のメリハリの生活
- ⑥寝る前のリラックス
- ⑦寝る3時間前までの食事
- ⑧入浴後1～2時間後に就寝
- ⑨快適な湿度と温度
- ⑩快適な寝具



21世紀を生きる私たちは、この10か条をいくつクリアーできているでしょう。

「理解しておくこと」、「一つひとつ取り組んでみること」、「積み重ねていくこと」、「家族みんなで心がけ、行動すること」という気持ちにさせられました。皆さんはいかがですか。

生徒の皆さんにアイマスクのプレゼントをいただきました。

