

あっという間に2月になりました。3年生の私立受験も無事に終わり、明日2月3日は節分、4日が立春です。暦の上では春が始まりますが、一年で最も寒い時期ですので、今後も、手洗い・うがい・換気についてみんなで協力し合い、それぞれの春に向かって進んでいきましょう。

## 日中の集中力を高める睡眠の効果 質の良い睡眠をとると、日中の活動で力を発揮できます

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

★ **睡眠の役割** ★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



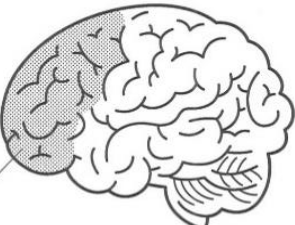
食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。


★ **睡眠不足が続くと脳の働きも低下する** ★



(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

➔

- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下




睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけではなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

★ **快眠の条件** ★

① 脳が興奮していないこと

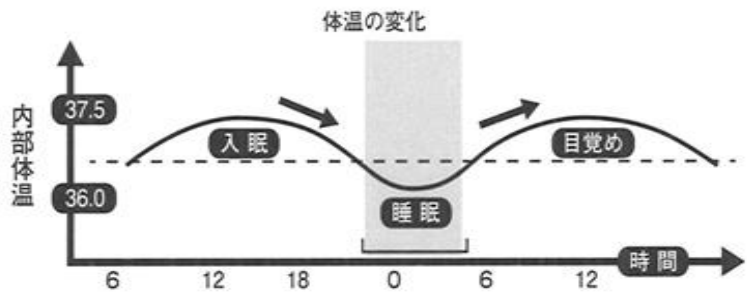
② 体温がスムーズに下がること



頭寒足熱  
=リラックスした状態

手足から熱を出す  
→体温が下がる  
→眠る

体温の変化



眠る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり（頭寒足熱）、熱を外に逃して体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。

# 1月の身体計測をしました！

## 1年間の身長伸びベスト3

4月から1月まで、約9ヶ月の身長の「伸び」を調べてみました。最高に伸びた人で1年男子の 10.7 cmでした。まだまだ成長期ですから、運動はもちろん睡眠・栄養もしっかりとりましょう！

### 【1年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 U・R さん	10.7 cm
2位	1組 K・K さん	9.1 cm
3位	1組 K・Y さん	8.9 cm

### 【2年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 H・Y さん	7.0 cm
2位	1組 N・O さん	6.6 cm
3位	2組 T・T さん	6.3 cm

### 【3年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 K・Y さん	6.9 cm
2位	3組 S・O さん	5.6 cm
3位	1組 M・R さん	5.5 cm

### 【1年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 M・H さん	5.0 cm
2位	1組 K・M さん	4.4 cm
3位	1組 M・I さん	4.0 cm

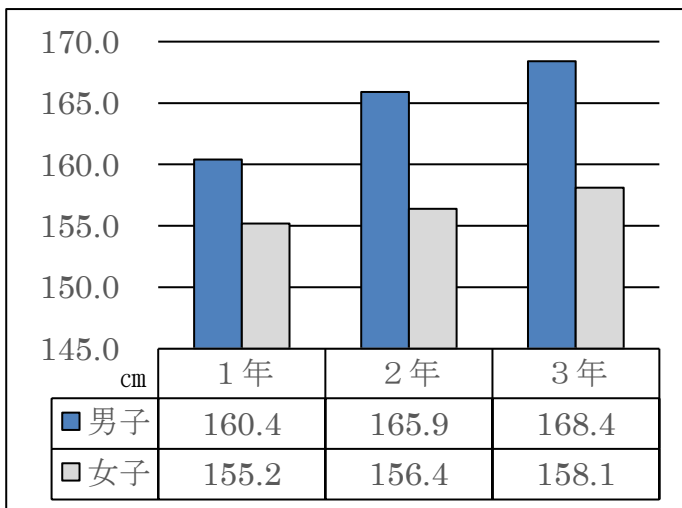
### 【2年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 N・R さん	3.9 cm
2位	2組 H・W さん	2.9 cm
3位	1組 N・Y さん	2.7 cm

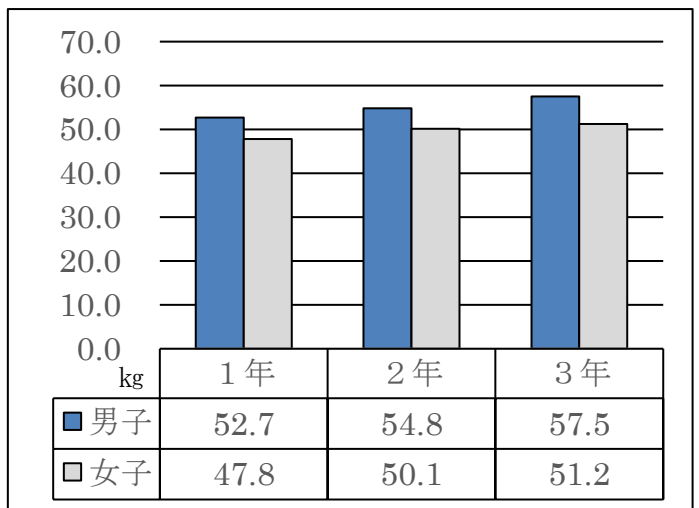
### 【3年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 N・H さん	2.5 cm
2位	1組 O・R さん	2.0 cm
3位	1組 I・M さん	1.5 cm

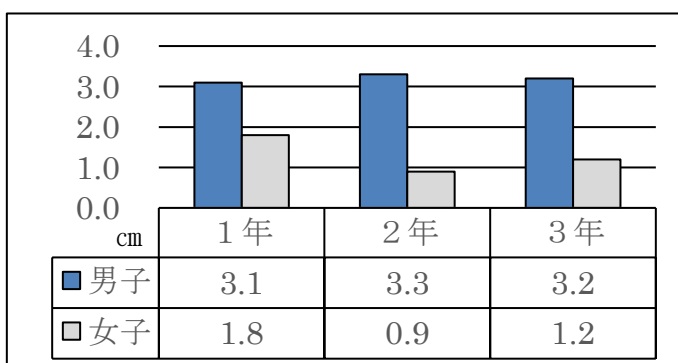
《1月の身長：平均》



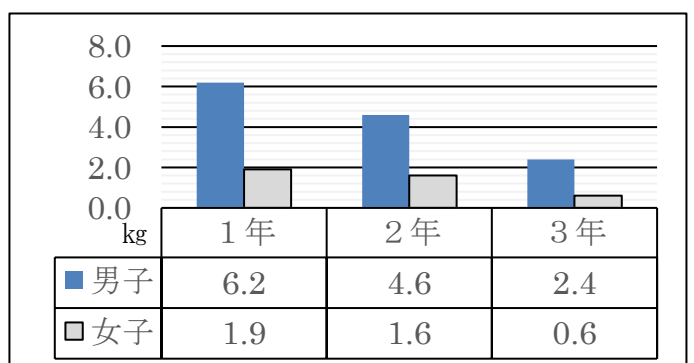
《1月の体重：平均》



《4月からの身長の伸び：平均》



《4月からの体重の増加：平均》



本日、1月の身体計測結果を記録した「発育のようす」を配布しました。ご家庭で保管してください。返却不要です。