

ほけんだより 9月

七尾市立七尾中学校
令和6年9月4日

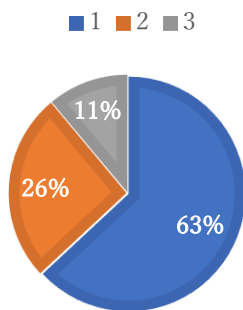
2学期がスタートして学校にもまた活気が出てきました。行事が多い2学期ですが、自分の体調はしっかりとコントロールできるように、生活リズム整えていきましょう。

8月28日～9月2日までの間で、「夏休み明け健康調べ」を行いました。今現在の心情とは違うかもしれませんが、参考にしてもらいたいです。何か不安がある人は保健室まで来てくださいね。

夏休み明け健康調べ ～結果の比較～ 8月28日(水)～9月2日(月)

夏休み中、食事は食べていましたか？

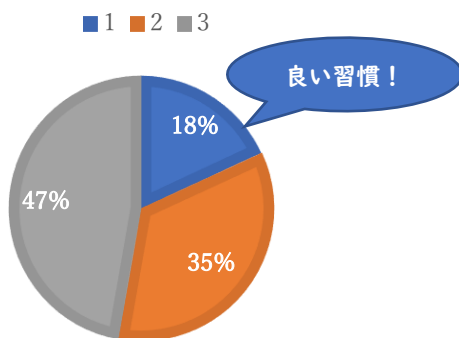
1. 1日3食食べた 2. 1日3食食べない日もたまにあった 3. 1日2食(または1食)しか食べない日が多かった



やはり学校がある1学期に比べ、朝食を食べる機会が減っています。中学生はまだ成長期です。規則正しい生活をするのが、心とからだの成長を促し、疲労を回復します。家庭でする最も大切なことは、その基盤づくりではないでしょうか。

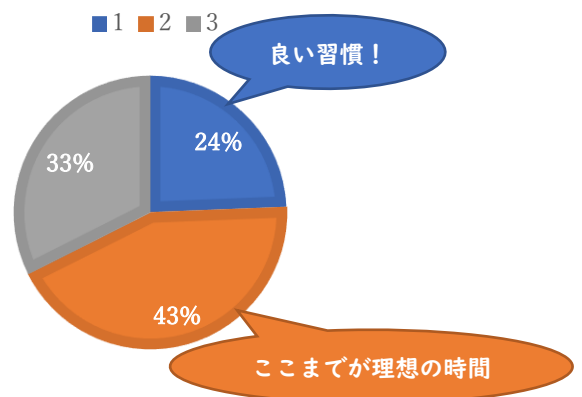
だいたい何時頃寝ていましたか？

1. 22時までに 2. 23時までに 3. 23時以降に



だいたい何時頃に起きていましたか？

1. 7時までに 2. 7時～8時までに 3. 8時以降



睡眠ホルモン「メラトニン」起床から14～16時間後に再分泌されます。ホルモンが眠りを誘うので、質の良い睡眠にするには、まず起床時間から変えていきましょう。

～睡眠ホルモン メラトニン～

- ・メラトニンが多いと、寝つきがよく、ぐっすり眠れるようになります ・心と体をリラックスさせます
- ・強い抗酸化作用があります→つかれをとる 病気予防 老化防止 細胞の新陳代謝を促す

仕組み: 朝 光を浴びると 体内時計がリセットされ、分泌されていたメラトニンがとまります。そして起床から14～16時間後に再分泌されます。

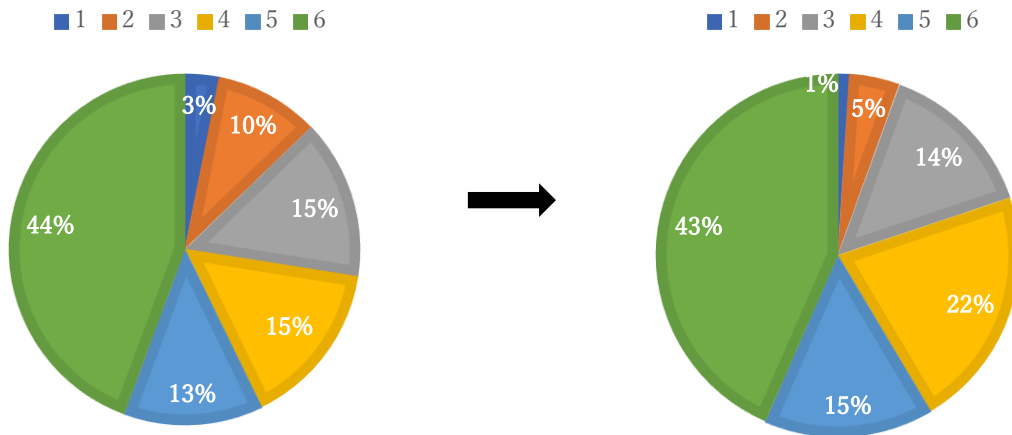
×夜間の強い光

スマホなどのブルーライト 繁華街の光→体内時計が乱れてメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

夏休みのメディア時間はだいたいどのくらいでしたか？

*メディア時間とはインターネット・ゲーム・スマホ・タブレットの利用時間とします。(昨年と比較)

1.ほとんど使用していない 2.1時間以内 3.2時間以内 4.3時間以内 5.4時間以内 6.4時間以上



昨年との比較です。(R5 → R6)
 ①②1時間以内の生徒が減っています ④3時間以内の生徒が増えています
 その他はほとんど変化がありませんでした。

現在の体調はどうですか。

1.大変良い 2.まあまあ良い 3.良くない



どんな体調ですか？(複数回答可)

- 1 朝なかなか起きられない
- 2 夜、なかなか眠ることができない
- 3 食欲がない
- 4 頭が痛い
- 5 お腹の調子が悪い (下痢や便秘)
- 6 やる気が出ない
- 7 勉強に集中できない
- 8 体がだるい
- 9 人と会いたくない
- 10 つらいことが頭から離れない
- 11 その他

