ほけんだより ⑫

七尾市立七尾東部中学校保健室
令和４年１２月　１５号

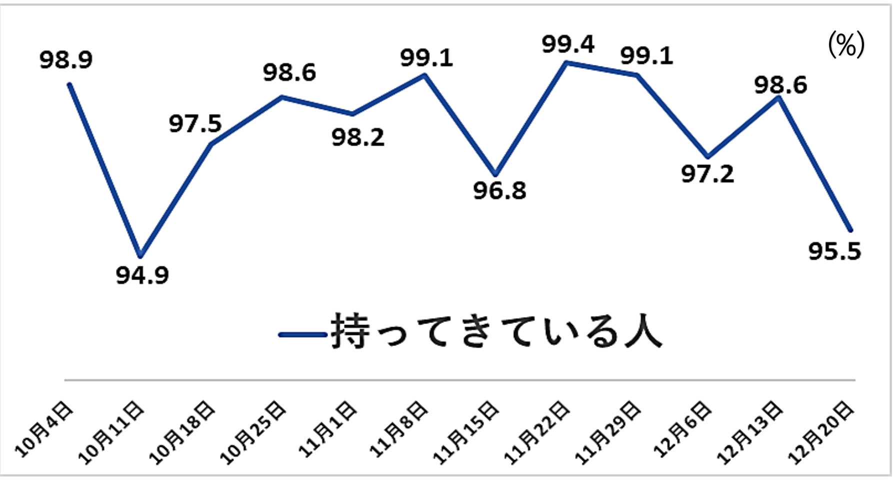
冬休みには、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。それにともない、つい夜遅くまで起きていたり、食べすぎたりして生活リズムをくずしやすい時期です。健康で楽しい冬休みを過ごすためにどのような生活がよいか、考えて生活できるといいですね。

冬休みも
生活リズムを整えよう

まずは、早起き
↓
太陽の光を浴びる
↓
朝ごはんを食べる

●清潔検査の結果（ハンカチ・タオル）

毎週火曜日に実施している清潔検査の結果をお知らせします。ウイルスが主な原因となり冬場に増加する感染性胃腸炎は、嘔吐や下痢などの症状が出現し、症状が重くなる場合があります。対策としては手指のアルコール消毒では結果は乏しく、石けんと流水での手洗いが効果的とされます。爪を短く切っておくことも忘れずに！



●年末年始の感染対策のポイント

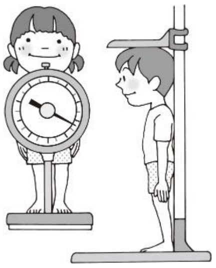
十分な換気の実施、場面に応じた適切なマスクの着脱などの基本的な感染対策を徹底する必要があります。特に、感染力の強いオミクロン株に対して換気は重要であり効果が期待されています。冬場は暖房器具の使用のため、窓を閉め切りがちになりますが、室内温度に留意しながら、定期的に窓を開け換気を心がけましょう。

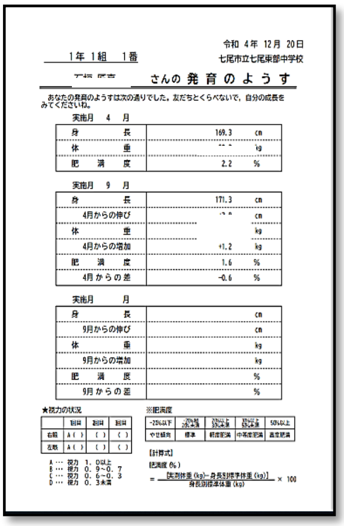
<令和４年１２月９日
新型コロナウイルス感染症対策分科会より＞

●「発育のようす」について

通知表と一緒に「発育のようす」を渡します。
自分の成長を見てください。

※学校への返却は不要です。
※3 学期の身体測定は体育の時間に行います。





令和 4年 12月 20日
七尾市立七尾東部中学校

1年 1組 1番

さんの 発 育 の よ う す

あなたの発育のようすは次の通りでした。友だちとくらべないで，自分の成長をみてくださいね。

実施月 4 月

身長	169.3	cm
体重		kg
肥満度	2.2	%

実施月 9 月

身長	171.3	cm
4月からの伸び		cm
体重		kg
4月からの増加	+1.2	kg
肥満度	1.6	%
4月からの差	-0.6	%

実施月 月

身長		cm
9月からの伸び		cm
体重		kg
9月からの増加		kg
肥満度		%
9月からの差		%

★視力の状況

	1回目	2回目	3回目
右眼	A（ ）	（ ）	（ ）
左眼	A（ ）	（ ）	（ ）

A … 視力 1．0以上
B … 視力 0．9～0．7
C … 視力 0．6～0．3
D … 視力 0．3未満

※肥満度

-20%以下	[illegible]	[illegible]	[illegible]	50%以上
やせ傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

【計算式】
肥満度（%）
$= \frac{[実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)]}{身長別標準体重(kg)} \times 100$

うらへ

参考：健 12 月号（日本学校保健研修社）

睡眠のウソ？ホント？

Q 日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント？

日本人の平均睡眠時間は約 7.4 時間。８時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか・・・。

Q 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？

４時間睡眠時間を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？

マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

Q 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？

１５時頃までの３０分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に１時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

Q 寝だめは意味がないってホント？

週末の平日よりも３時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

Q 睡眠不足だと太りやすくなるってホント？

寝不足の状態を２日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠で大切な４つのポイント

ベストな睡眠時間を知ろう

長く眠ればオール OK！というわけではありません。睡眠時間は「８時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を意識しよう

夜ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光をを浴びること。体内時計がリセットされ、役１４時間後に自然と眠くなります。

昼寝を取り入れよう

昼間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には要注意！

いびきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。