

保健だより

11月8日 高松中学校 保健室



後期

11月11日(月)～15日(金)の1週間

早ね早おき朝ごはん&家庭学習

生活プランニング

実施強化週間です!

保護者の方へ

本日(11月8日)頑張りカードを持ち帰ります。お子さんのプランニングの点検と必要に応じて修正、そして1週間実行できるようサポートをお願いします!

お子さんが、後期のプランニングを記入しました。

11月8日(金)に持ち帰ります。

お子さんが立てたプランニングは、実行するのに、

適正な計画かどうか
無理のない計画

かどうか お確かめ下さい。

修正が必要な場合は、直してあげてください。

1週間、実行できるよう

声かけ、励まし、サポートをお願いします。

項目	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
就寝時刻	0	0	X	0	X	3
起床時刻	0	0	0	X	0	4
朝食	0	0	0	0	0	5
家庭学習	0	0	X	0	0	0
合計	0	0	0	0	0	4

項目	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
就寝時刻					
起床時刻					
朝食					
家庭学習					
合計					

例えば、習い事や塾がある日は、就寝時刻を少しずらすなど

ライフスタイルに合ったプランニングになっているかどうか
点検をお願いします。

実施後、お子さんへ**励まし、メッセージ**などをご記入下さい。

11月18日(月)に学校へ提出をお願いします。

睡眠の大切さについて



体調不良で保健室に来室する生徒の中には、就寝時間が遅い、十分な睡眠時間を確保できていないという生徒が多いです。ゲームや SNS、勉強や課題、クラブチームの練習など、睡眠不足の原因は人それぞれだと思いますが、睡眠の大切さについて理解し、良質な睡眠をとる工夫をしましょう。

★ 睡眠の役割 ★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着

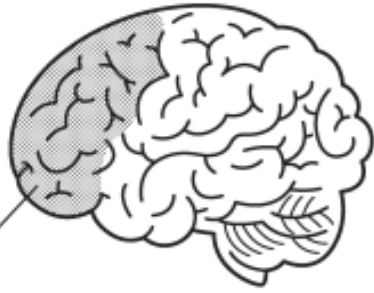


食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

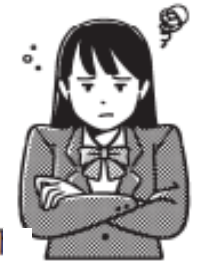
★ 睡眠不足が続くと脳の働きも低下する ★



(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。



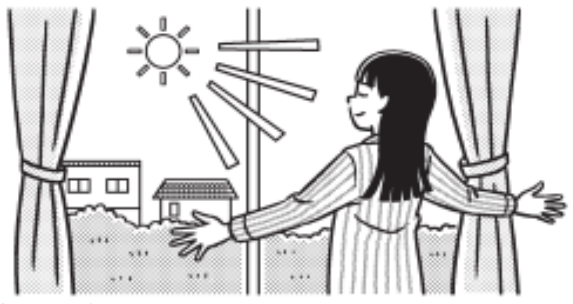
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



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。

★ 良質な睡眠につながる1日の過ごし方 ★

①朝、目覚めたら朝日を浴びる



②朝食をしっかり食べる



おすすめの食材
 ヨーグルト、バナナ、納豆、のり、魚介類など

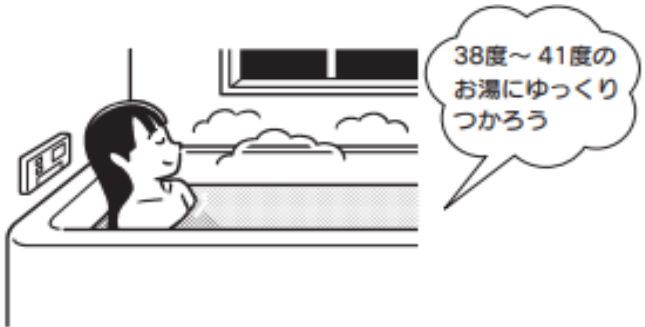
③外で運動をする



④眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



⑤就寝1~2時間前までに入浴する



⑥就寝1時間前にはブルーライトをシャットアウト。ゆったりとした気持ちで過ごす



この他に、⑦平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。

※本日は「健康安全の日」でした。各教室では、生活リズム(睡眠の大切さ)について、動画でも学びました。学んだことを活かして、健康な毎日を過ごしましょう。