

# 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。

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

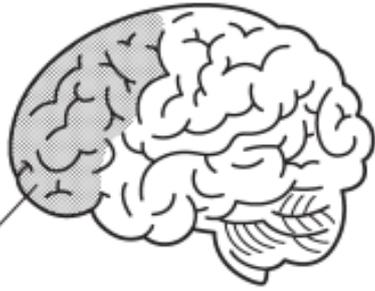


食欲のコントロール

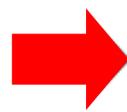
免疫力の向上

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。



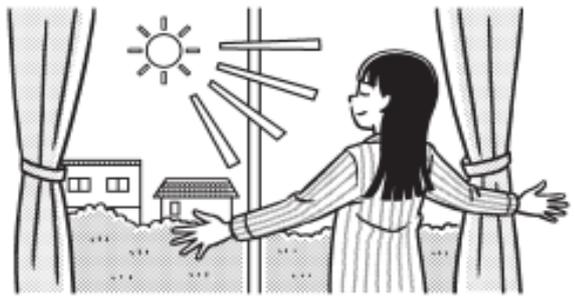
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



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。