



今月のミサーライト 🔦 ◀ ◻◻先生に聞いてみました!

今回は、◻◻先生が普段から心がけている健康習慣について紹介します。

◻◻先生は、特に「水分をしっかり摂ること」を大切にしており、朝は意識して水分補給をしているそうです。朝に水分をとることで、体や頭がすっきり目覚めやすくなるそうですよ。また、毎日の食事では野菜を意識して食べ、栄養バランスにも気をつけているとのことでした。さらに、新聞やテレビを通して健康に関する情報を集め、「続けられそうだな」と思ったことを生活に取り入れているそうです。

健康は、特別なことを一気に頑張るよりも、小さな習慣を続けることが大切です。みなさんも、自分にできそうなことからチャレンジしてみてくださいね。

今月の保健目標 規則正しい生活をしよう

今回は睡眠にスポットを当てて、紹介します!

厚生労働省【健康づくりのための睡眠ガイド2023】で示されている「こども(0~18歳)」の推奨事項は、

○小学生は9~12時間、①中高生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保する。

○朝は②太陽の光を浴びて ③朝食をしっかり摂り ④日中は運動をして ⑤夜ふかしの習慣化をさける。



みなさんは、①~⑤のうち、何項目意識して生活できていますか? 自分の睡眠をふり返り、あまりできていないなと思った人は今日から生活を見直すチャンスです。

夜ふかしを習慣化させないために、大事なこと

思春期は夜ふかしの習慣が付きやすい!

- ⇒ 思春期開始頃から睡眠導入に関わるホルモン(メラトニン)の分泌開始時刻が遅くなる。
- ⇒ 部活動、勉強、デジタル機器の使用等で夜間に活動する時間が増えてしまう。
- ⇒ 休日は起きる時間を遅らせて、午前中に太陽の光を浴びる時間が少ないことで、睡眠リズムが乱れる。

夜ふかしの習慣化を防ぐために

○起床時の日光浴

- ・起きる時間は一定に(休日も平日と同じ時間で)。
- ・朝食後は外に出る、登校時は日光を十分に浴びる。

○朝ごはんを食べよう

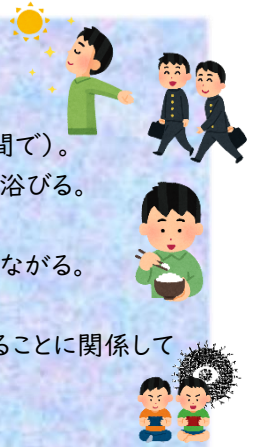
- ・朝食の欠食は睡眠リズムの更なる乱れにつながる。

○運動習慣をつける

- ・座りっぱなしの生活は睡眠時間が少なくなることに関係しているため、1日60分以上体を動かそう。

○デジタル機器の使用を控える

- ・スクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム・スマホ利用)は2時間以下が推奨されている。



健康診断が終わったら、

各検診が終わった後、受診が必要と判断された場合には、「検診結果のお知らせ」を渡します。病気を早く発見したり、治療したりすることにつながるため、このお知らせが届いた場合は早めの受診をおすすめします。

自分にインタビューしてみよう ~プロフィール帳~

去年と同じく、「自分でインタビューしてみよう」の掲示を保健室前に設置しました。今年はそれに加えて、プロフィールシートも掲示してあります。生徒はもちろん、先生方にも書いてもらいました! 「新しい友だち、新しい先生、春は「初めまして」の多い季節。自分の新たな一面を発見できるかもしれないし、自分を表現するきっかけにもなるかもしれません。もうしばらく掲示する予定なので、立ち寄ってみてくださいね。

