

保健だより

令和元年6月19日
阿品台中学校保健室

●「生活振り返り週間」が始まります！

保健委員会では、学期に1回、「生活振り返り週間」の取り組みをしています。

目 的

自らの生活を振り返り、さらにより生活習慣を身につけようとする意欲や態度を育てる。

実施日

- ・第1回 6月19日(水)～6月25日(火)
- ・第2回 9月10日(火)～9月16日(月)
- ・第3回 1月24日(金)～1月30日(木)

方 法

- ・事前に保健だよりを利用して保健委員が「生活振り返り週間」の説明をする。
- ・終学活で、保健委員が個人の「生活振り返り週間」を配り、一人ひとりがチェックをした後、毎日回収する。
- ・1週間、終学活でチェックを続け、保健委員がクラス毎に集計をする。
- ・保健委員長が全校の集計をし、結果を掲示する。また、保健だよりでも結果を発表する。
- ・1学期や2学期末の個人懇談時に保護者に見てもらいサインをもらう。
- ・3学期の取り組み後は、結果のカードを本人に返します。自分の生活習慣をしっかり振り返りましょう。

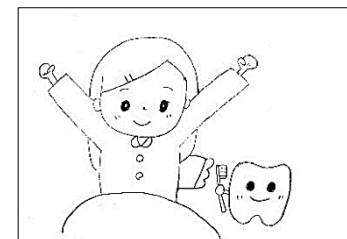
① 生活リズムってなに？なぜ、生活リズムを見直すの？

起きる時間や寝る時間、学習時間や食事時間など、ある程度決めて生活す

ることです。時間を決めて生活することで、体の疲れや心の安定を図ることができます。土日なども平日と同様にあまり時間を変えないようにすることが大切です。中学生の時期は心も体も大人に変わっていく大切な時期だからこそ、生活リズムを見直しましょう。

② 中学生の睡眠時間はどれくらい必要？

1日は24時間です。そのうちの3ぶんの1は、睡眠時間が必要といわれています。特に22時～3時の間、成長ホルモンがたくさん出て、心や体を大人に近づけてくれます。また、記憶力アップや脳の活性化のためには生活習慣が重要です。睡眠は、疲労回復や体調の維持に必要なだけでなく、体験した出来事や学習した記憶を整理し、定着させる役割も果たしています。

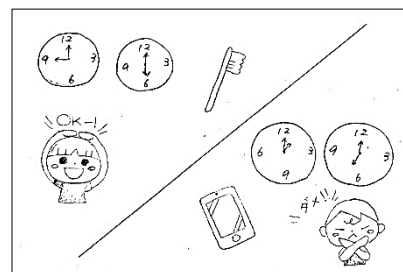


③ 家庭学習は何時間必要？(学年に応じて少しずつ増やしましょう)

その日の宿題は、出た日にやりましょう。テスト前に提出物がたくさんありますが、日ごろから少しずつしておくとおあてずすみません。毎日時間を決めて1～2時間以上取り組むようにしましょう。

④ ノーメディアはなぜ必要？

テレビ・スマホ・ゲーム・パソコンなど身の回りにはたくさんメディアがあります。と



ても便利なものですが、最近は依存症になる人が増え問題になっています。また、寝る前に画面の光をみると脳が興奮してしまい、寝つきが悪くなり睡眠不足につながります。メディアと上手に付き合えるように、日ごろから家族で話し合いルールを決めておきましょう。