

## 保健委員会が「睡眠」について発表をしました。

先週開催された七中祭で、保健委員会が「睡眠について考えよう」というテーマで発表をしました。これまで保健委員は、良い睡眠習慣のために大切なことについて調べたり、睡眠の大切さについて分かりやすく伝えるために寸劇のシナリオを考えたりと、夏休み中も準備を進めてきました。発表の中の寸劇では、夜にオンラインゲームなどに誘ってくる友達が原因で睡眠不足になってしまった主人公のストーリーを通し「成績アップに大切なのは、早寝・早起き・朝ごはん！」と呼びかけました。今回の発表をきっかけに睡眠習慣を振り返ってみましょう。



保健室の前に『良い睡眠習慣』についての掲示物があります。

### 「睡眠について考えよう。」(保健委員会の発表から)

#### 1. 睡眠のリズム

睡眠には深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠がある。大脳が勉強したことを整理・保管して記憶するのは「レム睡眠」のとき。睡眠時間が足りないと、勉強したことが記憶されない。だから「成績アップに必要なのは、勉強をした後の十分な睡眠時間の確保」すること。

#### 2. 睡眠時間の確保

中学生は、8時間から10時間の睡眠時間が必要。身長を伸ばす成長ホルモンも眠っているときに出る。

#### 3. 良い眠りのための工夫

朝は朝日を浴びる。朝ごはんを食べる。お昼寝は夜更かしの原因となる。お昼寝をする場合には、15時より前に椅子に座ったまま20分位。夕方以降カフェインを飲まない。夜は激しい運動をしない。寝る時間を決めて、準備をする。お風呂に入る。部屋の照明を暗くする。

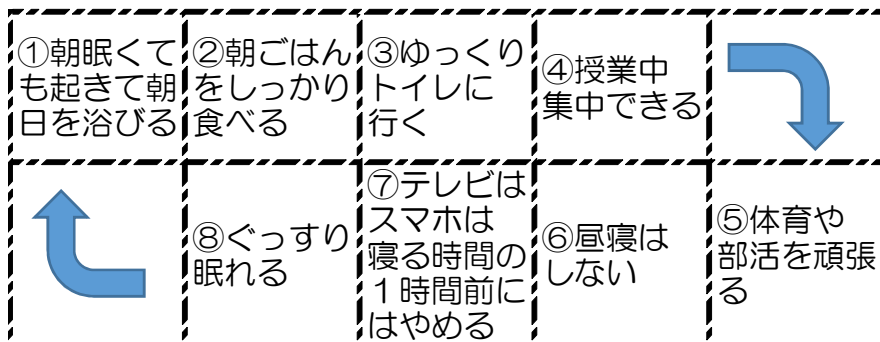
#### 4. メディアと睡眠の関係

メディアを長時間使用すれば、その分睡眠時間が短くなる。メディアからは「ブルーライト」という強い光が出ていて、睡眠に必要な「メラトニン」というホルモンの分泌を減らしてしまう。だから寝る前の1時間はメディアを見つめないようにする。

#### 5. 生活習慣をひっくり返そう！

生活習慣はみんなつながっています。ひとつの悪い習慣をひっくり返すと、他の習慣も良くなります。

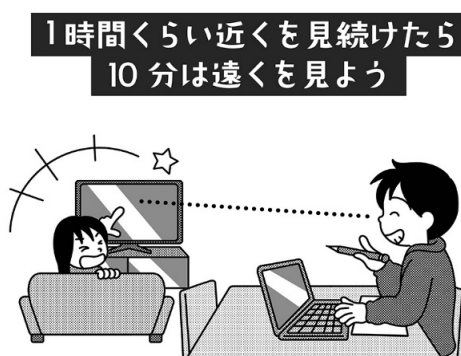
成績アップに必要なのは、早寝・早起き・朝ごはん！



# <10月10日は目の愛護デー>



スマホも  
タブレットも  
1人1台!?



目に優しい  
生活習慣を



10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは普段から目に優しい生活を心掛けていますか？授業中の姿勢・前髪の長さ・ゲームやスマホの使用時間…などなど、気を付ければ自分で実践できるものばかりですね。メガネやコンタクトをしている人も、今使っているレンズの度数が今現在の視力に合っているかどうか、常に意識をしてください。視力が低下しているのに眼を細めて無理に見ようとすると、眼がますます疲れてしまい、頭痛の原因になることもあります。視力について気になることがある場合には、いつでも視力検査をしますので保健室までどうぞ。

## 視力低下…その原因は？

定期的なチェック、受けてる？



## 秋休みは受診のチャンス！

春の視力検査で、視力低下が見られた生徒の内、眼科受診の報告書を提出した人はまだ30%しかいません。見えづらいと感じている人は、ぜひ秋休みを利用して眼科を受診しましょう。

### 保護者の方へお知らせ：「色覚健康相談」を実施しました。

色覚健康相談の希望調査への御協力、ありがとうございました。希望をした26名の生徒を対象に、放課後の時間を利用して色覚健康相談（簡易色覚検査）を実施しました。結果についてはプリントに記入の上、生徒に配付をしましたので、御確認ください。今回色覚検査を希望しなかった場合でも、いつでも検査はできますので、養護教諭までご連絡ください。