

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 4 2019年7月19日(金)

これから長い夏休みが始まります。夏休み中も生活リズムをくずさないように気をつけて、2学期からも元気に過ごせるように、自分で体調管理をすることが大切です。部活動や勉強などで疲れたからだを回復させるには、質のいい睡眠がとても大切です。疲労回復だけでなく、新陳代謝や身長に成長に関連している成長ホルモンの分泌は、睡眠によって促されます。夏休み明けの身体測定では成長を実感できるといいですね。

夏休み 睡眠を見直してみよう

私たちの脳には「起きている時間が長いほど眠気がたまる（恒常性）」、「毎日同じ時刻に同じ状態でいようとする（概日リズム）」というしくみがあります。そのため、睡眠と脳や体の活動は強く影響しており、睡眠時間が短かったり不規則だったりすると、勉強や運動でのパフォーマンスはもちろん、日常生活に大きく関連してきます。

イライラする、
落ち着かない



頭痛、腹痛



集中力が続かない、
やる気が起きない



睡眠不足が引き起こす症状

～こんな症状に心あたりはないですか？～



落ち込みやすい、
授業中に眠たくなる



かぜをひきやすい、
アレルギー症状が慢性化する



急に立ち上がると
クラクラする



良質な睡眠のために心がけたいこと



- ★規則正しいリズムを保つ・・・平日と休日で睡眠時間に差があると体調をくずしやすくなります
- ★8時間以上の睡眠を確保する・・・中学生に推奨される睡眠時間の目安は8～11時間とされています
- ★スマホやゲーム、TVを見すぎない・・・長時間の使用や寝る前の使用は睡眠の質を落とします

裏面のクイズの答え : 1.× 2.× 3.○ 4.× 5.× 6.× 7.○ 8.○ 9.× 10.○

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

文部科学省「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」2014年より



★()の中に○か×で回答を記入してください。答えは表面下部にあります。

- Q1 .平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ()
- Q2 .帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- Q3 .寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ()
- Q4 .寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 .試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ()
- Q6 .睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい ()
- Q7 .朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 .睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 .朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 .食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()



学校の成績が良い人やスポーツで活躍している人は「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いです。科学的な研究成果をもとに、健康的な生活を心がけて、高きを臨み磨きましょう！

夏休み中の部活動でのけが等について

夏休み中の部活動における練習や試合、大会等でけがをして医療機関を受診した場合には、スポーツ振興センターの給付対象となります。(交通事故や窓口での支払いが1500円を超えない場合を除く)子ども医療助成等の給付金制度とは重複して申請することはできませんので、スポーツ振興センターを優先して申請するようにしてください。

書類は部活動顧問や担任を通じてやりとりします。
まずは受診をしたことを学校に報告してください。
25日を締切として毎月申請可能です。受診から2年を過ぎると申請できませんので、早めに書類を揃えて提出してください。

