



令和8年1月9日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

3学期がスタートしました。生活リズムを学校モードに戻すことはできたでしょうか。

今学期からは小学校との共同生活となります。小学生の見本となるよう、休み時間も落ち着いて過ごし、けがに注意しましょう。



## 生徒の皆さんへ ～南保健室の利用にあたってのお願い～



新校舎では、各教室から南保健室までの距離が遠いため、保健室を利用する際は、

必ず近くの先生に申し出て、各教室から保健室へ内線電話で養護教諭がいるかどうかを確認してもらいましょう。（会議や校内巡回、出張等で保健室にいないことがあります）  
保健室にいない場合は職員室へ行き、学年の先生に相談してください。  
これまでのように保健委員が付き添うことが難しい場面が増えますが、「1人で保健室まで行くのが難しい、不安」という場合には、状況に応じて教職員が対応しますので、遠慮せずに申し出てください。学校生活を安全に送るために、上記のルールを守りましょう。



## 今月の目標『 睡眠を大切にしよう 』



### \*睡眠の3つの役割\*

#### 1 疲労回復

疲労は睡眠時間に比例して回復します。睡眠時間が不足すると、体の成長が遅くなるだけでなく、疲労が十分に回復しきらず、倦怠感で十分に活動できなくなったり、体調を崩しやすくなったりするなどの影響が出ます。

#### 2 脳のメンテナンスをする

脳は、睡眠中に機械的にメンテナンスを行っています。睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているPCと同じで、情報処理速度が遅くなったり、誤解や思い違いを起こしたりする危険もあります。

#### 3 記憶する

学習したことはいったん短期記憶として記憶され、睡眠中に過去の記憶と関連付けられた上で、思い出しやすいように見出しを付けて長期記憶に固定化されます。



## ぐっすり眠るために…

### \*朝・日中にできること\*

- 毎日同じ時間に起きる
- 朝、目が覚めたら、カーテンを開けて外の光を入れる
- 朝ごはんを食べて、活動の準備をする
- 日中は外で体を動かす
- 休みの日も朝寝坊しないで、できるだけ平日と同じ時間に起きる



### \*就寝前にできること\*

- 歯みがきや着替え、読書など、布団やベッドに入る前にやることをできるだけ毎日同じ順番でやるようにする
- テレビやゲーム、スマートフォンは寝室には持ち込まない
- リラックスして静かに過ごす
- 夜はコーヒー、紅茶、お茶、チョコレート等のカフェインを含んだものを摂らない
- ほのかな照明以外の照明は消して部屋を暗くする
- 部屋の温度は23~24°Cくらいにする

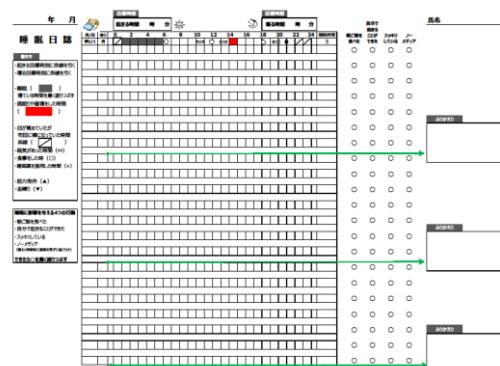


カギになるのは**起床時間**を規則正しくそろえること。就寝時間が遅れたからといって、起床時間も遅らせてはいけません。体内時計が遅れ、生活リズムを崩す原因になります。睡眠不足が続いた場合には、就寝時間を早めることで解消し、起床時間は守りましょう。



### 睡眠日誌のすすめ

生活リズムが乱れている時は、睡眠日誌をつけるのがおすすめ。自分の生活を振り返り可視化することで、改善のポイントが見えてきます。保健室にも用意していますので、興味がある人は声をかけてください。無料のアプリもありますので活用してみましょう。



なお、生活リズムの乱れの有無に関わらず、以下のような症状が**ほぼ毎朝**見られる場合は、おうちの人へ相談し、まずはかかりつけの小児科を受診してください。

倦怠感

吐き気

食欲不振

頭痛

腹痛

めまい

動悸・息切れ

