

ほけんだより

令和6年12月23日
練馬区立旭丘中学校
冬休み前号 保健室



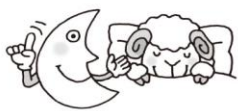
4~12月の感染症罹患状況

(12/23時点)

| | 4月 | 6月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------------|----|----|----|-----|-----|-----|
| 溶連菌感染症 | 1 | 1 | | | | |
| マイコプラズマ感染症 | | | | 1 | 1 | |
| 新型コロナウイルス感染症 | | | 1 | 3 | | |
| インフルエンザA型 | | | | | | 15 |

12月に入り、インフルエンザ A 型と診断される人や、発熱者が急増しました。また、登校している生徒の中でも咳や鼻水が出ている生徒が多く見られました。

冬休み中も、手洗い、換気と加湿、規則正しい生活習慣を心掛け、体調の「自己管理」に努めましょう。



ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。



第3回メディアコントロール結果まとめ

カード提出率

1年 91.8% 2年 70.2% 3年 68.6%

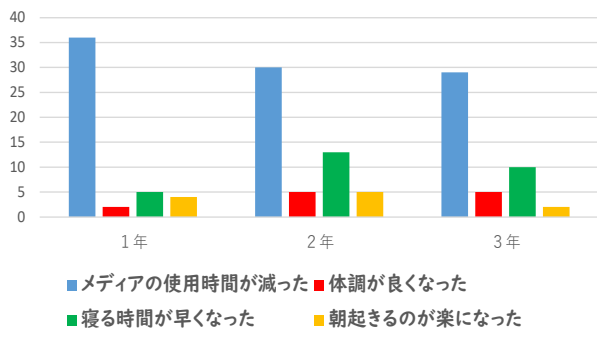
回を追う毎にカード提出率が低くなっています。学年によっては、「毎日目標を達成できた人」も減少しています。

一方で、取組の感想には、メディアをコントロールするための自分なりの工夫を記入してくれた人や、3回目になり自分に合う制限を見つけられた人、「つらかったけど誘惑に耐えた!」と前向きに取り組んだ様子もうかがうことができました。

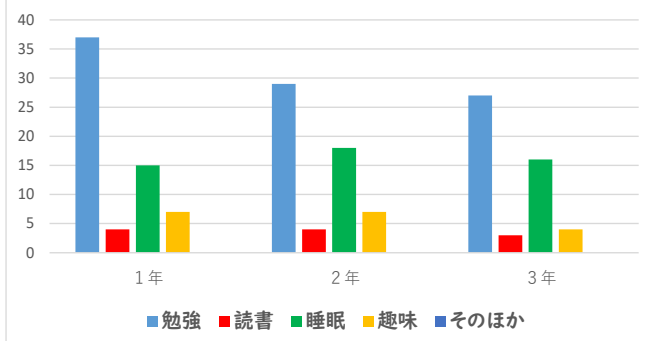
2月に今年度最後のメディアコントロールを実施予定です。生活改善により、テストで成果が出るよう、積極的に取り組みましょう。



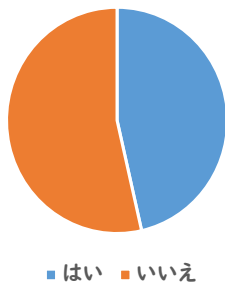
どのような変化がありましたか



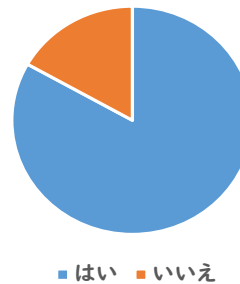
取組によりどんな時間が増えたか



取組について家族と話し合いましたか



取組が生活改善の役に立ちましたか



取り組みの感想

- ・1度見るとやめられなくなってしまうので、見る回数を少なくするように頑張った。前回よりもメディアを見る時間を減らせたのでよかった。
- ・スマホを使った後は電源を切り、少し遠くに置くなど、使うのが面倒になるように工夫した。
- ・今回は、前回やっていなかったレベルに挑戦できたので、次回はレベルが1つ高いものに挑戦してみようと思う。
- ・メディアを減らしたことで、自分の体が元気になって勉強にも集中できた1週間になった。メディアコントロールが終わっても、できる限り続けていき、自分の体を大切にしたいと思った。