

保健だより 7月

田原市立東部中学校
令和3年7月9日
NO. 6
～学校保健委員会号～

第1回学校保健委員会を行いました！

7月2日(金)、1年生を対象に第1回学校保健委員会を開催しました。今年度は、愛知県知多郡にある、あいち健康プラザの榊原先生を講師としてお招きし、睡眠の重要性と生活習慣との関連、メディアと付き合い方についてお話をいただきました。今回は、新型コロナウイルス感染症対策として、保健委員の生徒が会の進行を行い、各クラス、中継にて参加しました。

今回学んだことを、これからの毎日の生活で生かしていくことができるといいと思います。

今回のテーマは…「**質のいい睡眠をとるために ～メディアの使い方を見直そう～**」

保健委員の生徒による会の進行



暑さもあり、体調不良を訴える人が多くなってきました。どのような睡眠が質の良い睡眠なのか、メディアと睡眠にはどのような関係があるのか、一緒に学んでいきましょう！

榊原先生による講演



！睡眠クイズ！

振り返ってみよう！

クイズ①

～中学生に必要な睡眠時間はどのくらいでしょうか～

A：6～7時間 B：7～8時間 C：8～9時間

クイズ②

～夢はどちらの睡眠でみているでしょうか～

A：レム睡眠（浅い眠り ※からだを休める時間） B：ノンレム睡眠（深い眠り ※からだを休める時間）

クイズ③

～夢は一晚（8～10時間）に何回くらいみられるでしょうか～

A：0～1回 B：2回 C：3回以上

クイズ④

～首が60度傾くと首の骨にかかる重さは何kgになるのでしょうか～

A：約4～6kg B：約12～18kg C：約27kg

クイズ⑤

～次のなかで、一番ブルーライトを多く出しているものはどれでしょうか～

A：液晶テレビ B：スマートフォン C：パソコン

クイズ⑥

～1日に何分以上体を動かすといいでしょうか～

A：15分以上 B：30分以上 C：60分以上



答えは裏面にあるよ！！

ぐっすり眠る・すっきり目覚めるポイント(まとめ)

ねる1時間前は強い光を見ない



時間と場所について
メディア使用ルールを決める

ねる前に、おやつや
ごはんを食べない



夕方に仮眠をとらない



しっかり運動する



1日60分
以上



朝カーテンをあける



朝ごはんを
バランスよく食べる



休日におぼろしない

起床時間の差
2時間以内



学校保健委員会資料引用

◎スマホ18の約束◎(一部抜粋)

(アメリカのあるお母さんが息子との間につくった契約)

- ① 上を向いて歩いてください
- ② あなたの回りの世界をよく見てください
- ③ 窓から外を覗いてください
- ④ 鳥の鳴き声を聞いてください
- ⑤ 知らない人と会話をもってみてください
- ⑥ グーグル検索なしで考えてみてください

現代、携帯やスマートフォンの依存による生活リズムの乱れ、SNSによる誹謗中傷・いじめなど携帯やスマートフォンによる子どもたちの問題が深刻化してきています。

一度、この機会に、ご家庭でメディアの使い方について話し合い、ルールを見直してみませんか？
ぜひ、スマホ18の約束を参考にしてみてください。

資料：母から子へ「スマホ18の約束」

◎学校保健委員会を終えて ～生徒の感想より～

- ・睡眠について、ただ、寝た方がいい理由だけでなく、そのことについて詳しく教えてくれて、納得できることがとても多かったです。夢を見るときは、レム睡眠であり、海馬というところが活動し、記憶を整理しているなど、今まで知らなかった睡眠の情報を知れたので、良かったです。(A組男子)
- ・携帯電話の使いすぎや徹夜をしたり、遅くまで起きてゲームをしたりせずに、早寝早起きをできるように心がけようと思いました。(B組女子)
- ・メディアは、生活を豊かに楽しくする一方で、生活が乱れたり、脳に悪影響があったりすることがわかりました。メディアがいけないわけではないため、どうやって上手に接していくかを考えていきたいなと思いました。(C組男子)
- ・しっかりと睡眠をとることが、どれだけ大切なことわかりました。休みの日だからいいやではなく、休みの日だからこそ、しっかりと起きる！これを目標として、生活習慣を意識していきたいです。(D組女子)

～クイズの答え～

クイズ① C クイズ② A クイズ③ C クイズ④ C クイズ⑤ B クイズ⑥ C