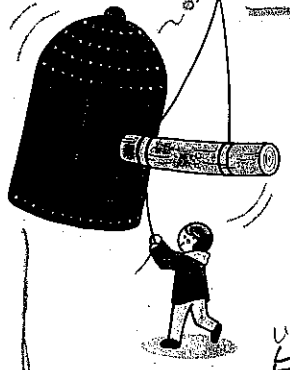


ほけんだより 12月

No.8 2022年12月 式下中学校 保健室



12月に入り、一気に気温が下がって、本格的な寒さがやってきました。冬休みも目前ですね。イベントが盛りだくさんの人もいれば、受験勉強が踏ん張りどころの人もいます。どちらも自分のからだのことは後回しになってはいませんか？ ころとからだの調子はどうですか？ ゆったりと振り返ってみる時間も大切にしてくださいね。



画面から首を30cm以上離す (猫背にならないようにする)

長時間連続で使わずに首を休ませる (遠くを見るようにするといい)

スマホ・タブレットなどを扱うときは...

首が乾燥しやすい 意識的にまはたきをする

こんな持たずしていませんか？

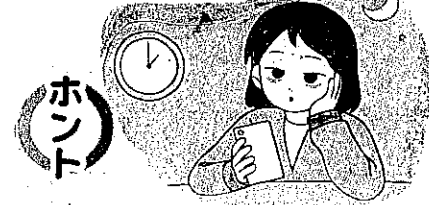
小指がスマホを支えていると 負担がかかって痛みが出たり、指が変形したりする恐れもあるので要注意!

OFF

寝る1時間ほど前からは使わない

睡眠のウン？ ホント？

日本の学生は 世界一睡眠時間が短いってホント？



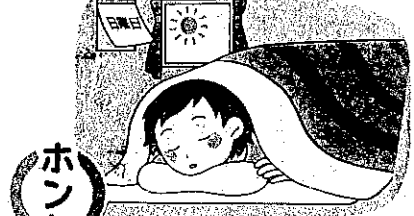
日本人の平均睡眠時間は7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」時間も世界一。

睡眠不足は 酔っ払いと同じ状態ってホント？



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っ払いの時と同じくらいで下がる。授業に集中しにくい、スポーツなどが防いでくれる十分な睡眠を。

寝だめは 意味がないってホント？



週末に平日より3時間以上多く寝ているのに、睡眠不足が長く眠るのではよく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識しよう。

ベストな睡眠時間を知ろう！

睡眠で大切なポイント

体内時計を意識しよう！

長く眠れば「オッケー！」というわけではなく、睡眠時間は8時間が目安ですが個人差があります。昼間に眠くならないのがベストな睡眠時間。

夜ふかし、朝遅くまで寝ているのも体内時計を狂わせます。大切なのは朝起きてすぐ太陽光を浴びること。体内時計のリセットされ、14時間後に眠くなります。

心の相談室閉室 5・12・19日(月)

12月の相談室

スクールカウンセラー 9日(金) 予約制

希望は担任の先生か保健室まで。

相談員の中に先生も、カウンセラーの原田先生も、相談室の中だけじゃなく、休み時間の廊下や、授業の様子も見つけてはいます。気軽に声をかけて、話してみてくださいね。学校以外の相談窓口は裏へ