



ニコニコエブリデイ

日間賀中学校
保健だより
30.10.1

朝晩と涼しい季節になってきましたが、日中は暑いと感じる日もあります。気温の差が激しく体調を崩しやすくなります。自分の体調や気温に合わせた服装を選びましょう。体調が悪いなど感じる時は、いつもより早めに眠るようにして体調を整えましょう。



世界手洗いの日

世界には約 560 万人の子どもたちが、5歳の誕生日を迎えることなく命をおとしています。その原因の多くは予防可能な病気によるものです。もし、石けんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間に約100万人もの子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広げるために2008年に10月15日を世界手洗いの日と定められました。

自分の身体を病気から守る一番簡単な方法のひとつが手洗いです。自分の身体を病気から守るためにも、石けんを使って手を洗う習慣をつけてください。



外出から戻ったとき



トイレに行った後



調理・食事の前



くしゃみや咳をした後



スクールカウンセラー 大八木茉妃 先生

10月来校日 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

11月来校日 8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

最近、どうしたらいいのかなと悩んでしまっている人はいませんか。1人で考えるよりも誰かに話した方が解決するかもしれません。大八木先生に話してみるのはいかがでしょうか。相談室は放課に開放しています。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通して予約してください。



睡眠が大切な理由

睡眠は身体と心を健康に保つために必要なものです。心の健康を保つという役割は関係なさそうに感じるかもしれませんが、睡眠不足になるとイライラしやすく、疲れやすくなります。眠ることで、身体と心の疲れをとるなどして、次の日も元気で過ごす準備をします。

【睡眠の役割】

- ①身体と心の疲れをとる
- ②身体を成長させる
- ③免疫力を高める
- ④記憶を定着させる
- ⑤ストレスを解消させる



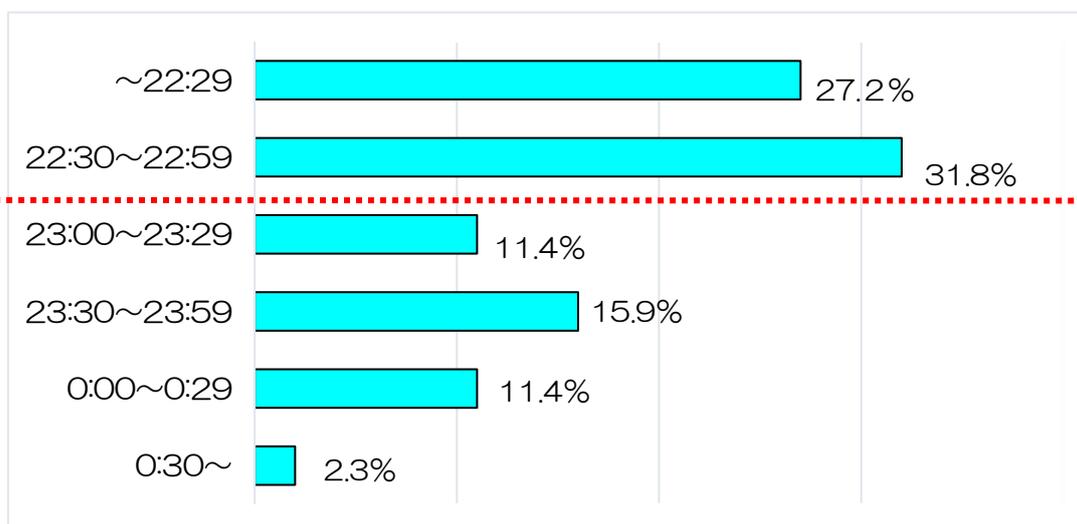
【子どもに必要な標準睡眠時間】

出典：早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの三角形

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

左の表を見ると中学生のみなさんは、8～9時間以上の睡眠が必要になります。朝起きる時間を考えると、何時に眠ると必要な睡眠時間を確保できますか？

【1学期の生活リズムチェック結果（睡眠）】



8～9時間以上の睡眠時間を確保するためには、遅くても23時までには眠る必要があります。1学期の結果では、23時までには眠ることができた人は全体の59.1%いました。2学期の生活リズムチェックは10月に行います。今回の生活リズムチェックでは、23時までには眠ることができる人が増えることを期待しています。