

# すこやか6月

厚見中学校 保健室  
平成29年6月8日

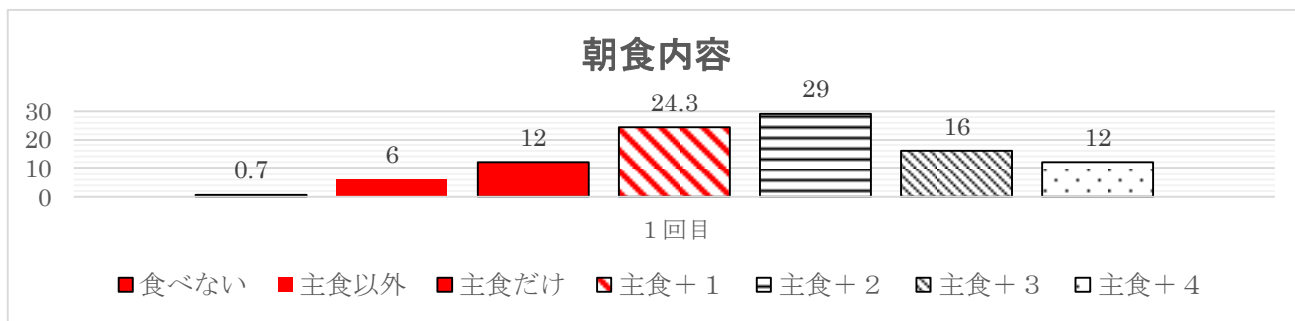
2ヶ月が過ぎ、学校やクラスにも慣れてきた頃、体調不良を訴える生徒が増えています。今一度、生活リズムをふり返り、しっかり食べ、十分な睡眠をとることを意識し、これからの暑い時期をのりきりしましょう。



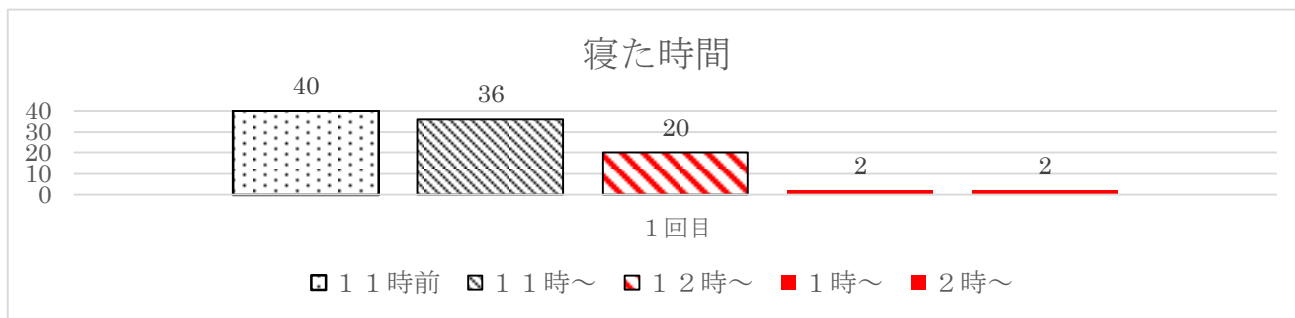
## 「早寝早起き朝ごはん運動」で朝食、就寝時間をチェック！

このチェックは、①朝食内容を7つに分け、何を食べてきたか②寝た時刻を5つに分け何時に寝たかをチェックしました。5/8(月)～13(金)の期間、意識した生活をした上で、週3日だけチェックをした結果をグラフにまとめました。今回のチェック結果を見てみると、どの学年も問題があり、学校生活に悪影響(集中できない、学力低下、体調不良)を及ぼす恐れがあります。自分の生活をふり返り、是非改善してほしいです。保護者の方をお願いします。朝食の内容の見直し、お子さんの寝る時間把握をお願いします。

### 1年 早寝早起き朝ごはん運動調査結果(%)



食べない、飲み物だけ、パン、ご飯だけが、1年全体の18.7%。主食+1を加えたら、43%が朝食をしっかりと取れていない状態での登校をしている。主食+3以上をめざしてほしいです。



1年生で12時過ぎに寝ている人が24%もいます。学年の4分の1の人が12時過ぎに寝ているのです。スマホやゲーム、深夜のTVで遅くなっていませんか。

### \*寝る前にスマホ・ゲームをすると眠れなくなる？

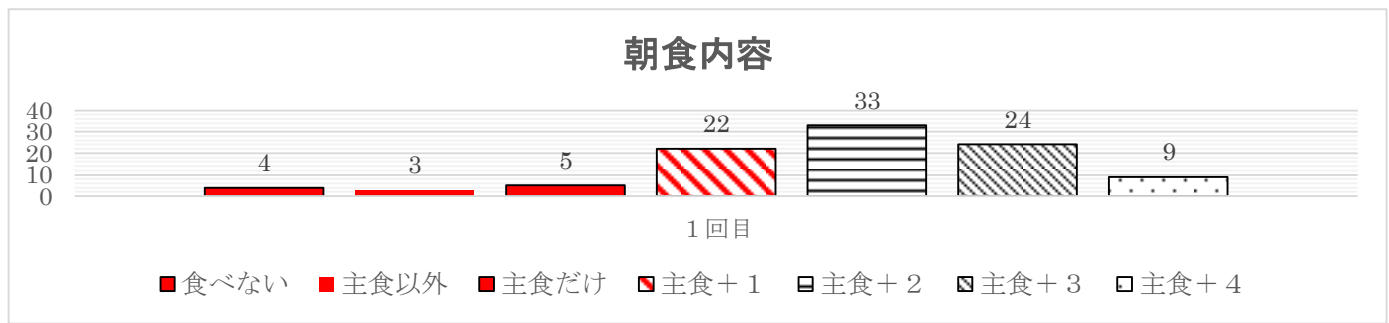
スマホ・ゲーム機のデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれています。ブルーライトなどの強い光を夜浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、「体内時計」のリズムが乱れてきます。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりと夜型の生活リズムを引き起こします。夜11時以降は、スマホやゲームはさわらないようにしましょう。



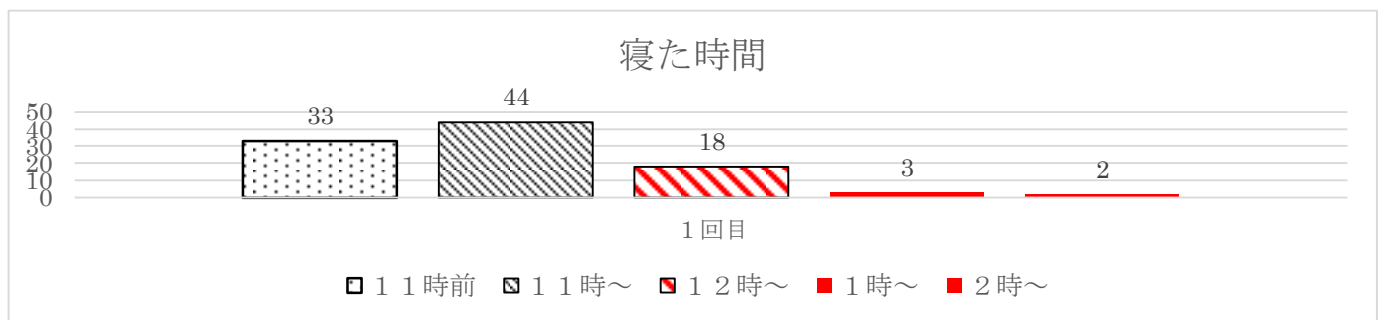
### \*睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクがある？

睡眠不足が続くと、風邪をひきやすくなります。また、太る、肌がある(ニキビ)などの症状が出たり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病などの病気にかかりやすくなったりします。

## 2年 早寝早起き朝ごはん運動調査結果 (%)

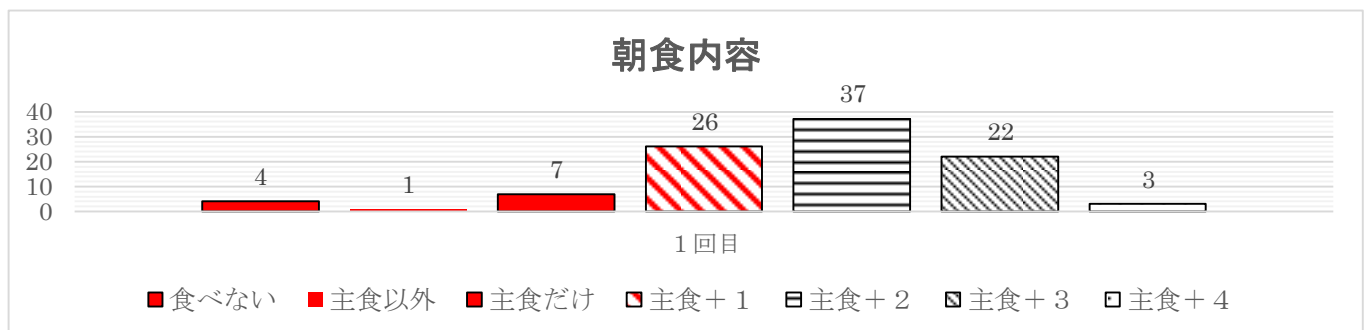


食べない、飲み物だけ、パン、ご飯だけという人が、2年全体の12%。主食+1を加えたら34%の人が朝食をしっかりと取れていない状態での登校をしている。一番多い主食+2は、ご飯とみそ汁又は、パンと飲み物と果物（ヨーグルト含む）といった内容がほとんどでした。

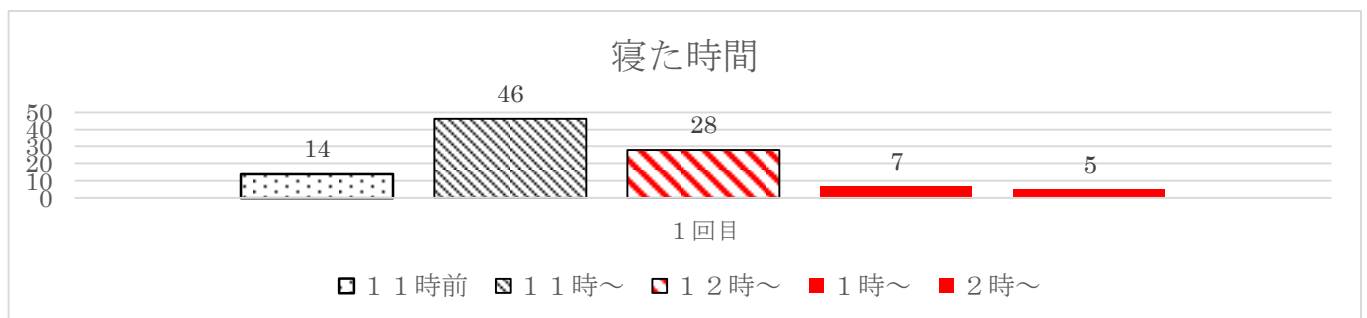


2年生で12時過ぎに寝ている人が23%もいます。学年のほぼ4分の1の人が12時過ぎに寝ているのです。スマホやゲーム、深夜のTVで遅くなっていませんか。

## 3年 早寝早起き朝ごはん運動調査結果 (%)



食べない、飲み物だけ、パン、ご飯だけという人が、3年全体の12%。主食+1を加えたら38%の人が朝食をしっかりと取れていない状態で登校をしています。



3年生で12時過ぎに寝ている人が40%もいます。学年の半数近くの人が12時過ぎに寝ているのです。スマホやゲーム、深夜のTVで遅くなっていませんか。

**「早く寝る！早く起きる！」ことが、体調管理のポイントです！**