

保健だより 7月

高岡市立中田中学校

2023・7・3

1学期も最後の月となりました。この時期は、梅雨が明けると急に暑さが厳しくなってきます。体調管理には十分に気を配ってください。

中学生は、勉強、部活、塾、友達とのつきあい…とやることがいっぱいです！

やるべきことの優先順位を頭に描きながら規則正しい生活リズムで過ごせるように心がけましょう。ふだんの規則正しい生活が「ここぞ！」という時のパワーになりますよ！



生活習慣と心（脳）は、つながっています。

～文科省調査から～

★ 睡眠時間ではなく、就寝時間が大切！

「就寝時刻が早い人」ほど

「自分のことが好きだ」と答える人の割合が高い。

「イライラすることがあまりない」と答える人の割合が高い。

⇒ 早寝の人の方が「ポジティブ」な傾向があるようですよ。

メディアコントロール
ルール③「就寝時間を
決める」を意識して

★ 週末の「寝だめ」は、逆効果！

* 学校のある日と休日の起床時間が2時間以上ずれることがよくある人ほど

→ 「午前中の授業で眠くなる」と答える人の割合が高い。

* 学校からの帰宅後に仮眠をとることがよくある人ほど

→ 「午前中に体調が悪いことがよくある」と答える人の割合が高い。

⇒ 休日の朝寝坊は、2時間までにした方が月曜日の眠気が少なくなるかも・・・



★ 寝る直前まで携帯電話やスマホを見ている人は…

* 「就寝時間が遅い」「朝、起きるのがつらい」と回答する割合が高い。

⇒ これは、睡眠時間が短いことだけが原因ではありません。
「ブルーライト」の影響が大きいといわれています。



▲ブルーライトとは…

◎紫外線に次いで強力なエネルギーを持つ青色の光で主にスマホやパソコン、テレビゲームのディスプレイから出ている光です。



こんな人いませんか？

▲ブルーライトを受けすぎると

- ①目の網膜に負担がかかり目の病気を引き起こす。
 - ②睡眠を促す脳内物質のメラトニンの作用が抑えられる。
⇒ 寝付きが悪くなったり眠りが浅くなったりする。
- × メラトニンの不足によって睡眠の質が低下し生体リズムが狂ってしまいます。これはブルーライトの影響といわれています。



メラトニンのすごいか

★ 寝る前のブルーライトをカットすることでメラトニンは活発に働いてくれる！

- ② 睡眠を促し、体内時計をセットしてくれる。
- ② 若返りのホルモンとしても知られ、高い抗酸化作用があり免疫力を高めてくれる。
- ③ 精神的ストレスに強くなり、自己管理能力を高めてくれる。
- ④ がん細胞の発生を抑えてくれる。
- ⑤ 副交感神経を優位にして気持ちを落ち着かせてくれる。
(呼吸や脈拍を落ち着かせ、血圧を下げる。)

メラトニンが分泌されてる～



「メラトニン」は、朝、太陽の光が目に入ってから 15 時間前後たないと分泌されません。外が明るい昼間には分泌されず、夕方以降暗くなってくると分泌量が増えてきます。夜になるとさらに増えて午前 2 時頃に分泌量がピークに達します。ブルーライトは、昼間に浴びる紫外線によく似ています。寝る前にスマホやゲームの画面を見ることで（ブルーライトを浴びる）脳がメラトニンの分泌を抑え、大切な効果を台無しにしています。

ドイツでは、照明器具の光の使い方を提示したガイドラインが示されています。ブルーライトは体を活性化させる作用があるため、午前中は適量を十分に浴び、夜間は減らすことが望ましいと指摘。その上で、自宅や学校、介護施設等でどんなタイプの照明を使うべきか、細かく示しています。

だから！寝る30分前はノーマディア！

メディアコントロールルール④を意識して

中間テスト前のメディアコントロールの感想に「勉強に集中できた。」

「朝、すっと起きた。」と書いている人もみられました。

また、メディア時間を減らすことはなかなかできないが「メディア使用時間を減らして学習時間や睡眠時間を増やしたい」と意識している人が増えています。自分の生活習慣を変えることは簡単ではありませんが、寝る前のブルーライトをカットすることでメラトニンが分泌され、睡眠の質を高め体や脳（心）にいいことがたくさんあります。

テスト前だけでなく、ふだんからメディアコントロールにチャレンジしてみましよう！

★ **中間テスト前と期末テスト前のメディアコントロールカードと「メディア通信」を保護者会の際におうちの方へお渡しします。テスト前のメディア利用の様子や学習のがんばりを見ていただきますよう！**

たかおかキッズ健診について

1年生を対象に「たかおかキッズ健診」の案内と申込書を配付しました。無料で、貧血やコレステロール、血糖値、動脈硬化指数等についての検査を受けることができます。

昨年度は「子どもの検査結果を知ることで、家族全員の食習慣や運動習慣の見直しを行うきっかけとなった。」というご意見もいただきました。

生徒の中には、採血をすることに抵抗があるお子さんもみられます。検査を受けるかどうかをお子さんとよく話し合っ判断されるようにお願いします。

申込書に検査希望の有無を記入され、7月5日（水）までに提出をお願いします。

現在は、翼状針を使用しています。

