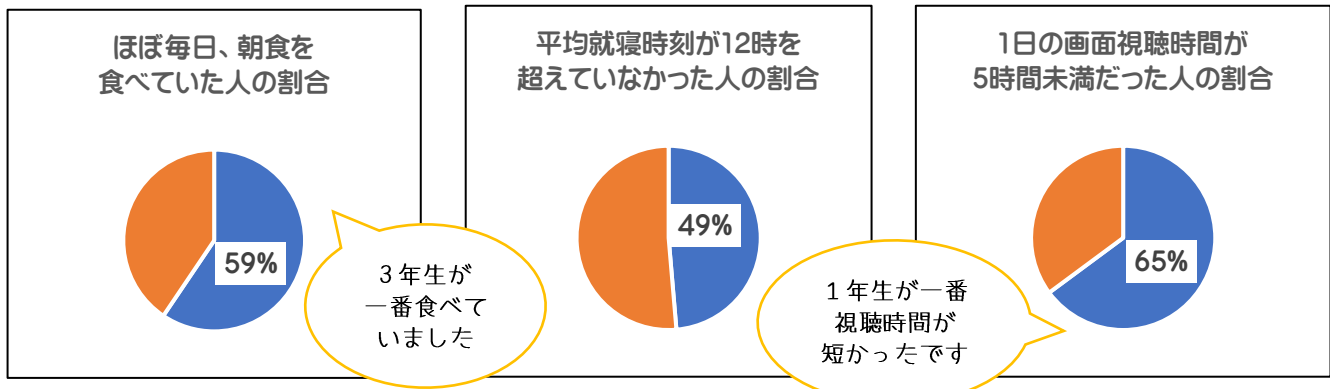


ほけんだより 2月

令和6年2月1日
No. 15
利尻中学校保健室

冬休み明けすぐ臨休もあり、気がつけば2月です。生活リズムは戻りましたか？冬休みの生活調査によると、寝るのが遅くなってしまった人、寝坊で朝食が食べられなかった人、画面視聴が長くなってしまった人が多かったです。反省を活かし、学校でベストコンディションでいられるよう、生活を整えましょう。



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」から

年末、厚生労働省は、どのくらい寝るのがいいのか、よい睡眠をとるためにはどうしたらいいのかなどの「睡眠ガイド」をまとめました。夜ふかしをやめると、自由時間が減って、ストレスが増えたり気分が落ち込んだりすることもあるので、日中の時間の使い方を工夫するとよいそうです。

○睡眠不足による健康リスク

肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強くなる、成績が下がる、幸福感や生活の質が下がる

○こどもの睡眠時間の目安

小学生は9～12時間、**中学・高校生は8～10時間**

心身の休養や成長に必要



○夜ふかしを習慣化させないための工夫

・起きたら太陽の光を浴びる

週末や休日でも普段と同じ時間に起きて、日光を浴びる

・朝食を食べる

・運動の習慣をつける

1日に1時間以上体を動かす(寝る直前の運動は控える)

スクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマホ利用など)は**2時間以下**にする

・寝る前にデジタル機器を使わない

デジタル機器は寝室に持ち込まず、電源を切って、別の部屋に置いておく
寝そべりながらデジタル機器を使わない

調査や検査に基づき、研究者が、心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったもので、多くの国で参考にされているそうです。

