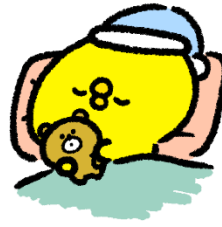


# ほけんだよい



令和7年2月27日  
第13号  
栗島浦小中学校保健室

## げんき しゅうかん お 元気アップ週間が終わりました！

小学生は「規則正しい生活習慣」を重点目標に、冬休みモードから学校モードに切り替えてほしい…という願いも込めて、冬休み明けの1月14日(火)から1月19日(日)に、中学校では勉強を優先してしまって就寝時刻が遅くなり、体調を崩してしまう生徒が多みられることから、テスト期間でも生活リズムを乱さずに生活することを目標に、テスト1週間前の2月6日(木)から2月13日(木)に元気アップ週間を実施しました。その結果をお知らせします。

## しょうがっこう きそくただ せいかつしゅうかん 小学校「規則正しい生活習慣」

事前指導では、特に頑張ってほしいことの4つをお伝えしました。

### ①ねる時間

低学年→9時まで  
中学年→9時半まで  
高学年→10時まで

### ②起きる時間

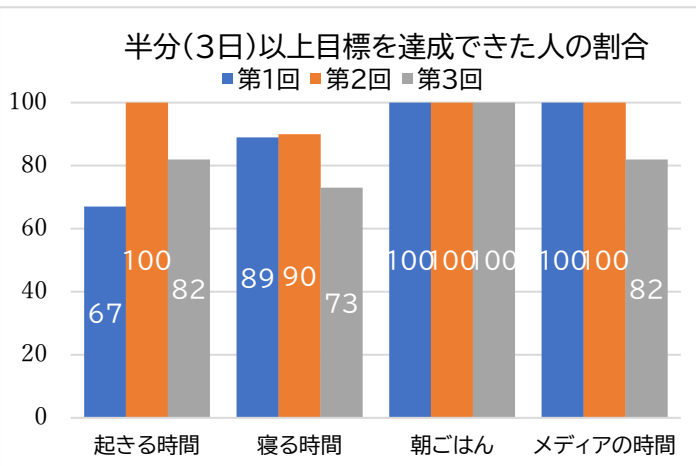
6時半までに  
自分で起きる

### ③朝ごはん

毎日食べる

### ④メディアの時間

1日2時間まで



### 起きる時間

第1回のときより 6時半までに起きられるようになった児童が増えました。よい1日のスタートがきれいにこれからも意識して生活していきましょう。

### 朝ごはん

元気アップ週間のすべての回で全員が目標を達成することができました。引き続き、朝ごはんでエネルギーを補給して1日を元気に過ごしていきましょう！

### 寝る時間

ほかの目標と比べて 毎回達成率が低いです。疲れをしっかりとり、次の日を元気に過ごすように時計を見ながら生活していきましょう。

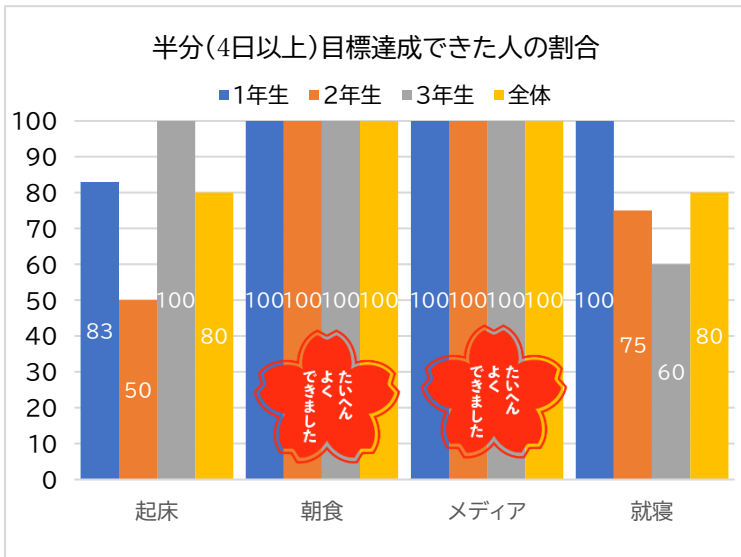
### メディアの時間

休日も含まれていたからなのか 第3回の目標達成率が下がってしまいました。メディア機器を使い始める前に時計を見て、終わりの時間を決めてから使うようにすると使い過ぎを防ぐことができますよ。

元気アップカードを見てみると、「学校がある日は全部○がついたけど、土日に△がついてしまった」というコメントがありました。休みの日は自由に使える時間が平日よりも長いためか生活リズムが乱れてしまう児童が多いようです。生活リズムが乱れると、体内時計にズレが生じて、寝る時間になっても眠たくならない→夜ふかしをする→次の日の朝起きられない…といった悪循環を引き起こしてしまいます。この悪循環を断ち切るために、平日も休日も同じ生活リズムで、まずは朝早く起きることから始めてみましょう！

# ちゅうがっこう 中学校 「1日の時間の使い方」

事前指導では、テスト期間前になると勉強時間を確保するために睡眠をけずってしまう生徒が多くいること、睡眠不足から体調不良を訴える生徒がテスト前に特に多くみられるという話をしました。生活習慣（1日の時間の使い方）について見直してもらうために、元気アップ週間が始まる前に平日の過ごし方、休日の過ごし方についてスケジュールを組んでもらいました。



元気アップ週間の期間の半分以上目標を達成できた人の割合を見てみると、起床時間については、1年生 83%、2年生 50%と朝にスッキリ目覚められていない人が中にはいるようです。「夜、遅く寝てしまうと、起きる時間も遅くなってしまいうから気をつけたい」というコメントもありました。まさにその通りだと思います。起きるのが苦手な人は寝る時間を早めてみましょう！

朝食、メディアの時間についてはどの学年も達成率 100%！「メディアの時間を勉強時間に充てることで勉強と睡眠を両立できた」というコメントもありました。元気アップ週間が終わってもメディアの使い過ぎに注意して生活していきましょう。

就寝時刻については、学年が上がるほど目標達成率が下がっています。「勉強を後回しにしてしまっって就寝時刻に布団に入れなかった」「睡眠よりも勉強時間が大事！」と不安な気持ちから睡眠時間を削りたくなってしまいう気持ちもわかりますが、睡眠時間を削ってしまうと体調不良につながったり、頭がボーッとして集中できなくなってしまうたり…テストや入試本番で自分の力を十分に発揮することができなくなってしまうます。睡眠講話にもあった通り、頑張りたいときこそ睡眠をとることが大切です。

## ぐっすり眠るためには…？



睡眠時間を確保しているのに疲れが取れない、授業中に眠たくなる、という人はいませんか？睡眠の質を向上させるために以下の3つを意識して生活してみてください。

ポイントは眠りの  
質・量・タイミング

**ポイント① 生活リズム・体内時計を乱さない**

- 朝起きたら朝日をあびる
- 朝食をとり、食事のリズムを作る
- 昼間に適度な運動をする

**ポイント② 寝る前の行動**

- メディア機器の画面を5分以上見ない
- 寝る前の食事は控える
- カフェインをとらない
- 寝る環境を整える（枕・靴下をはいて寝ない等）

**ポイント③ すぐに寝られる状態にしておく**

最初のノンレム睡眠（深い眠り）の90分間がしっかりとれると、質の良い睡眠につながります。夜、眠気がきた時にすぐに眠れる状態にしておきましょう。

