



No.11 令和7年1月8日
行田市立忍中学校 保健室

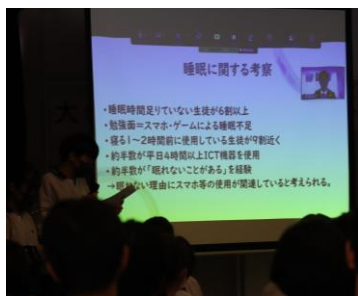


あけましておめでとうございます。冬休みもあつという間に過ぎ、いよいよ3学期が始まりました。1、2年生は学年の締めくくりに向けて、気持ちを引き締め、頑張りましょう。3年生は、受験等の進路選択まであと少しです。感染症も流行っているの、体調管理に気を付け、残された時間を大切に使い、頑張ってください。保健室から応援しています。忍中の皆さんが、病気やけがをせず、楽しく元気な2025年となりますように…☆

12月10日(火) 学校保健委員会を実施しました

12月10日(火)に忍中学校の集会室で3年生を対象に、学校保健委員会を実施しました。テーマは「受験期と睡眠」ということで、寝具会社のnishikawa(西川)株式会社の萩野様にオンライン講演会をしていただきました。保健委員会の生徒から忍中の実態発表を踏まえたうえで、受験期になぜ睡眠が大事なのか、眠れない時の呼吸法や、リラックス方法、枕の選び方等の講演を実践的に行っていただきました。事前アンケートや当日ご参加いただいた保護者の方々、ありがとうございました。

忍中の実態発表 3年生保健委員と養護教諭より、忍中生・保護者アンケートの結果を発表しました。



事前アンケートより、理想の睡眠時間に届いていない3年生が6割以上、「勉強面とスマホ・ゲームによる睡眠不足が同じ割合」「寝る1~2時間前に使用している生徒が9割近く」「約半数が平日4時間以上ICT機器を使用」「約半数が眠れない経験がある」という実態が明らかになりました。そこで、**眠れない理由にスマホ等の使用が関連していると考えられると考察**をしました。保護者アンケートより、平日と休日の睡眠時間の差が大きく、寝だめをしている生徒が多いという実態がありました。**寝だめは睡眠のリズムを狂わせてしまいます。**

講演会「受験期と睡眠」 西川株式会社の萩野様より、講演をしていただきました。



質の良い眠りにするための呼吸法や、**ストレッチ方法を実践**しました。また、睡眠時間が少ないと生じるリスクや、受験期などの講演をさせていただき、3年生も受験生としての意識が高まったようです。

生徒・保護者の方からの感想紹介

3年生は、睡眠時間が足りない人や、寝る前にインターネットやスマホなどをして、睡眠時間を削っている人が多いことが分かりました。**最低8時間睡眠を心がけるための事や、気持ちよく寝れる食べ物など**を知ることが出来ました。**寝る時間はちゃんと決め、寝る前にブルーライトを浴びないようにします。**(生徒)

質の良い睡眠をとるためには、**寝る前の1~2時間前にスマホを見るのをやめたり、2~3時間前に食事を終わらせたり、自分に合った寝具を活用するのが大切**だと学びました。忙しくても、これらのことを意識してしっかり質の良い睡眠をとれるようにしていきたいと思いました。(生徒)

睡眠6時間未満が続くと2日間の徹夜に相当するということ、驚きました。30分寝る時間を早めることや気軽にできるストレッチなどご教示いただき、**家族で共有して質の良い睡眠**がとれるようにしていければと思います。(保護者)

子供たちが話を聞くだけでなく、事前にアンケートを取って睡眠についてまとめていた事がとても良く出来ていたと思いました。忍中の皆さんの状況も良くわかり参考になりました。**睡眠がパフォーマンスにも影響する**と知ることができたので、朝起きた時から実践し、よりよく眠れるように心がけたいと思います。なかなか聞くことの出来ないお話で参加して良かったです。(保護者)

振り返ろう

1年を

去年は健康に過ごせましたか。

健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

↓理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。↓

2025年の目標

2024年 保健室来室状況

～病気～

- 1位 頭痛
- 2位 気持ちが悪い
- 3位 腹痛

～けが～

- 1位 打撲
- 2位 擦過傷
- 3位 突き指

頭痛の原因として、夜寝る時間が遅い人が多かったです。生活習慣を改めましょう。けがは、準備運動で防ぐことができるものも多いので、入念に行いましょう。

もうすぐスキー学校

ウィンタースポーツを心から楽しむための約束

1年生は、1月19日(日)～21日(火)までの3日間、スキー学校があります。初めてスキーをする人が多いと思います。スキーは安全に行えば楽しいスポーツですが、事故がおきると大きなけがにつながる場合があります。楽しく安全に3日間を過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。体調管理をして、スキー学校に参加しましょう。

<出発まで>

- ①事前の健康観察1月13日(月)から行い、自分の健康をしっかり管理しましょう。当日の朝、体調が悪かったり、体が熱っぽい場合には、迷わず欠席しましょう。
- ②服用中の薬を忘れずに持参し、乗り物酔いをする人は、当日の朝、薬を飲んでおきましょう。



<スキー実習中>

①装備を入念にチェックする

手袋や頭を守る帽子は必ず着用しましょう。雪の照り返して目を痛めないために、ゴーグルも必須です。インストラクターの話をよく聞き、指示に従いましょう。

②他の人との衝突に注意

スピードの出すぎや急な滑り出しは衝突の危険があります。周りを見て無理のないスピードで滑りましょう。

③転ぶときは体ごと

無理な体勢で転ぶと大けがになることもあるため、無理に手をつこうとせず体ごと転がったほうが安全です。



☆スキー学校に向け、健康面で何か困っている生徒や保護者の方は、担任または養護教諭までご相談ください。



受験勉強

勉強の効率アップのコツを紹介します！

健康に気をつけ

3学期に入って受験やテストに向けて気持ちを切り替え、頑張っている人も多いと思います。「勉強の効率アップのコツ」を読んで実生活に取り入れ、効率的に勉強することができると思います。

①適度に休憩をする

集中力は長い時間は持ちません。適度の休憩をしたほうが集中できます。

②しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

③部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素の量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



もうすぐ私立受験。受験前日は早めに寝て、しっかりと朝ご飯を食べてから、会場に向かいましょう。ベストを尽くせるよう応援しています。