

ほけんだより 2月



牛堀中学校 No.12
令和6年2月1日(木)

節分が終われば、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだまだ寒い日が続
き、感染症が流行する恐れがあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や温かい靴下などで防寒対策をし
たりして、自分の体をいたわりましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足
首)を温めるのがおすすめですよ。

2月の主な行事

- 7日(水) がん教育講演会(2年)
- 9日(金) 食育講演会(3年)
- 15日(木) 拡大学校保健委員会
「ヤクルトおなか元気教室」
(全学年・保護者)



2月の保健目標

心身の健康管理につとめよう

日中の集中力を高める睡眠の効果

★睡眠の役割★



体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着

睡眠には心身の休養だけでなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあり
ます。特に思春期では、7~8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかり食べる



おすすめ食材
ヨーグルト、
バナナ、
納豆、
のり、
魚介類など

③ 外で運動をする



④ 眠気を感じるときは10分ほど仮眠する



注意
夕方以降は
仮眠しない

寝具などに前に
伏せて目を閉じる
だけでもOK

⑤ 就寝1~2時間前までに入浴する



38歳~41歳
のお湯にゆっくり
つかろう

⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、
ゆったりとした気持ちで過ごす



★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★



(前頭葉) ...人の脳で最も発達している部分。
思考を深め、感情をコントロール
し、知性的な働きをする。

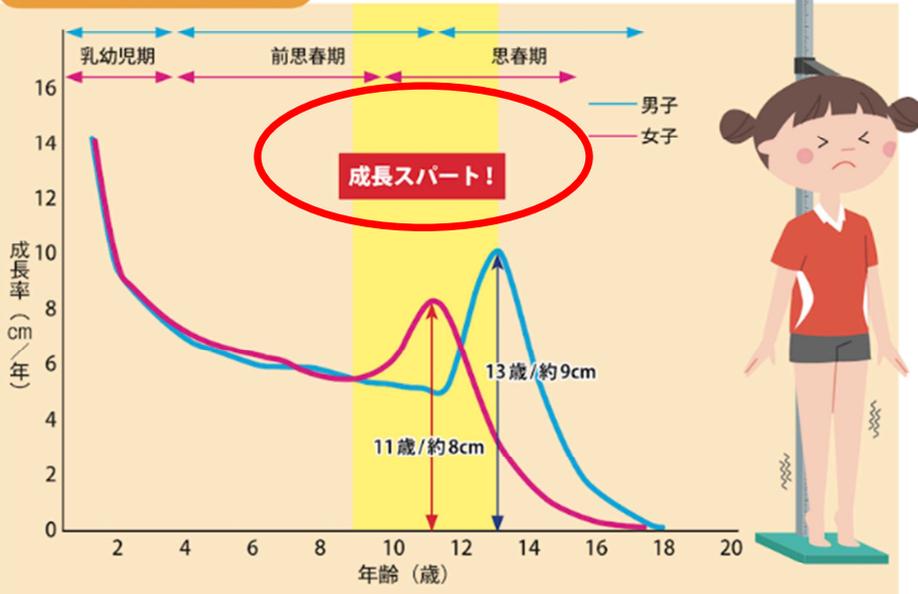


- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る
能力の低下



睡眠は心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚
められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。10代は**7~8時間程度**の睡眠時間
が必要だといわれています。みなさんは、どのくらい眠れていますか？

身長伸びの変化



先日、身体測定を実施しました。身長は伸びていましたか？「あと0
0cm!」「00cmも伸びてた!」と一喜一憂する姿が見られました。「どうしたら身長が伸びますか?」
とよく聞かれますが、その答えとしては「食事・運動・睡眠」以外はありません。ポイントは、左にある
「成長スパート」の時期を意識して過ごすことです。グラフを見ると、男子は18歳程度ま
で、女子は17歳程度まで、身長が伸びる可能性があることが分かります。**つまり、この時期
の生活習慣次第でみなさんの身長が伸びるかが決まるということ**ですね!

※思春期の成長スパートは開始年齢が人により4~5歳異なります。
参考:平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)