

保健だより

令和８年１１月
南砺市立城端中学校

１１月に入り、日中の冷え込みが厳しくなってきました。これからの季節は、かぜやインフルエンザなどの感染症が増える時期です。また、寒さや日照時間の変化により、生活リズムが乱れたり、気持ちが落ち込んだりすることもあります。心と体の健康を整えながら、冬を元気に乗り切りましょう。

睡眠で変わる！「心」と「体」と「学力」

「あと少しだけ動画を見よう」「課題が終わらないからもう少し起きていよう」
そんな日が続いていませんか？
睡眠は、体を休ませるだけではありません。たくさんの効果があります。
睡眠と心・体・学力の関係について考えてみましょう。



睡眠で変わる！その1 心

睡眠不足になると…



- イライラする
- やる気が出ない
- 気分が落ち込む
- 人との関わりが面倒になる

睡眠中、脳では、その日に体験した出来事や感情を整理しています。

睡眠で変わる！その2 体

睡眠不足になると…



- 朝起きられない
- 日中に強い眠気を感じる
- 感染症になりやすい
- 運動中にケガをしやすくなる

睡眠中、成長ホルモンが分泌され、成長や疲れた体の回復が行われています。

睡眠で変わる！その3 学力

睡眠不足が続くと…



- 授業に集中できない
- 問題の読み間違いが増える
- 覚えたことを思い出せない
- テストで本来の力を発揮できない

睡眠中、脳では、学習した内容を整理し、記憶として定着させています。勉強したことをしっかり身に付けるためにも、睡眠は欠かせません。

★こんな習慣はありませんか？

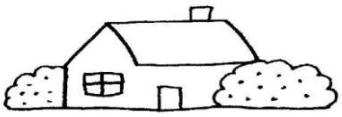
- □ 寝る直前までスマホを見ている
- □ 休日は昼近くまで寝ている
- □ 朝食を食べる時間がない
- □ 夜更かしをすることが多い

生活リズムが乱れると、睡眠の質にも影響します。



★中学生に必要な睡眠時間は？

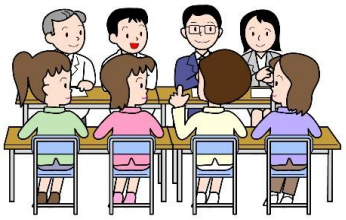
中学生に必要な睡眠時間は８～１０時間とされています。
まずは毎日同じ時刻に寝る・起きることを意識してみましょう。



おうちの方へ

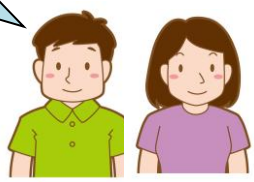


学校保健委員会で「健康な生活」について話し合いました！



学校医、学校歯科医、ＰＴＡ役員の方々をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。

健康診断結果や「とやまゲンキッズ作戦」の結果、保健教育活動の報告をもとに、健康づくりについて意見交換を行いました。



PTA役員より

メディア利用について

家庭では９時までと時間制限をしていますが、友達との連絡もあり、「もう少し使いたい」と言われることがあります。その結果、なかなか早く寝られません。

小学校からタブレットを使うことが当たり前になっています。学習と遊びの線引きが難しくなっていると感じます。

私達が子供の頃は「電話は夜９時まで」と言われていましたが、今の子供たちは環境も違い、単純な時間制限では難しいと思います。

歯と口の健康について

給食後の歯みがきについて子供に聞くと、「みんながしていないから自分もしない」という話がありました。

歯みがきをする雰囲気づくりも大切なのではないかと感じました。

歯みがきは後々困らないように、家庭でも繰り返し伝えていく必要があると感じました。

生活リズムについて

早く寝るようには言うのですが、言い過ぎると反発します。厳しくし過ぎてもよくないし、甘くし過ぎてもよくないので、その加減が難しいと感じています。

寝るのが遅く、朝起きられません。その結果、学校へ行く時間がぎりぎりになり、親が送ることになります。帰りも迎えに行くことになり体を動かさないため、悪循環になっています。



学校医・学校歯科医より

睡眠不足の背景には SNS やスマートフォンの利用があると思います。画面を見ることで脳が興奮し、それが楽しいと感じるため、つい使い続けてしまいます。睡眠に良い影響を与えるとは言えません。

そのことを保護者の皆さんにも理解していただくことが大切だと思います。大人自身も同じような状況になっていることがあり、家庭全体で考える必要があります。

むし歯は、以前と比べて少なくなりました。今、一番の課題は歯並びです。

今の子供たちは顎が小さい傾向があります。

昔と比べて硬いものを噛む習慣が少なくなったことも影響していると思います。

健康は大切な財産です。機会があるごとに家庭でも話題にしてほしいと思います。

メディアに限らず「自分自身をコントロールする力」を身に付けられるよう学校と家庭が連携して取り組んでいくことを確認しました。