

# ほけんだより 特別号

2024年11月1日発行  
大分市立東陽中学校保健室  
文責:井上 No.16

## 1年生に「すこやか教室」を 実施しました!

2、3年生にも内容をお知らせします!!!

### 睡眠

養護教諭 井上

6月に実施した生活習慣アンケートから睡眠時間が足りていない人やメディア機器の利用時間が長い生徒がいることがわかりました。そこで、睡眠の役割と良い睡眠をとるための方法について話をしました。

睡眠の役割は、成長ホルモンを分泌させる・体と心の疲労回復・記憶を整理する・免疫力をあげるです。

良い睡眠をとるためには、①寝る前にスマホなどを使わない  
②寝るときは部屋の電気を暗くする③昼間に体を動かす  
④寝る1~2時間前にお風呂に入ることが必要です。

特に、寝る前にスマホなどを使うとスマホなどから出るブルーライトの光によって、体が昼間の環境と勘違いしてしまいます。そのため、スマホを見ながら寝るなどの行為は控えましょう。

健康に過ごすためには、十分に睡眠をとり、より良い睡眠をとることが大切です。自分の生活習慣を一度見直してみましょう。

### 体によくない生活習慣とは



中学生に必要な睡眠時間は、**8時間~10時間**

### 中学1年生Aさんの1日



### 食事

おおいた健診センター 管理栄養士 屋良 真理先生

「食事はバランスよく食べよう」をテーマに、栄養バランスのよい食事について、朝食の大切さ、おやつを取り方について話をいただきました。

朝食は、脳の働きが活発になったり、トイレに行く習慣ができ、お腹の調子を整えたり、体温が上がって午前中から元気に活動するためにも、必要です。

また、お菓子やジュースをとるときには、S:ソルト、O:オイル、S:シュガーに気を付け、1日200kcalを目安にするとよいそうです。

1日のエネルギーのためにも、朝食を毎日食べてきましょう。



### 健康な生活を送るために...

- ・ 1日3食、しっかり食べる
- ・ できるだけ好き嫌いをしない
- ・ おやつを食べ方に気をつける (食べる時間・量・内容)



## 運動

おおいた健診センター 運動指導士 玉井 夏樹先生

「楽しくからだを動かそう」をテーマに、運動の楽しさについて、実技を交えながら教えていただきました。

足をつかって、ペアでじゃんけんをしてみたり、瞬発力を鍛えるような取り組みをしたりと楽しく学ぶことができました。

筋肉の緊張をとることで、柔軟性があがること、また、股関節を動かすことで、全身をうまく使うことができます。

今回の話を聞いて、少しでも体を動かそうと思った人も多いと思います。ウォーキングや柔軟、何でもいいので、少しずつ体を動かそう。



### 「すこやか教室」を受けての感想

○睡眠が8~10時間必要だということで僕はいつも知らずにとりあえず8~9時間寝ていたのでもいい方なんだなぁと思いました。

○時々眠れないときがあるので、寝る前にブルーライトを浴びないように意識したいです。

○朝食は食べないと暗記ができないということを聞いて朝はしっかり食べてこようと思いました。

○おやつやジュースにはたくさんの砂糖や油が入っていて初めてこんなにはいっているんだと知りました。

○体をほぐさないとけがにつながることを、今が成長するときなんだとわかりました。

○運動とはスポーツのことと決めつけ自分は運動が苦手だ、と勘違いしないように気を付けたいと改めて思いました。

○今の生活習慣が未来の自分にとって悪影響になってしまうかもしれないので、気を付けて生活したい。

○これからは、スマホを触る時間を決めたり、バランスの良い食事をする、運動をこまめにすることをこれからの生活に活かしていきたいです。



「生活習慣病」とは、大人がなるものだと思って、関係がないと思っている人はいませんか？子どものうちからなるケースも近年増えてきています。

生活習慣病は、睡眠不足や食生活の乱れ、運動不足やストレスのかかる生活が積み重なることで起こる病気です。

そのためにも、十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動の3つの柱が必要になります。また、子どものころに正しい生活習慣を身につけておかないと、大人になってから改善するのは難しくなってしまいます。今からできることを少しの工夫でよいので、やってみましょう。

