

保健だより

令和7年11月6日（木）

11月号



○ 11月になりました

10月が終わり、寒いと感じる日が多くなってきましたね。定期テストに向けて、一生懸命勉強に取り組んでいる頃だと思います。しかし、睡眠時間を削って勉強するような無茶な方法は、かえって逆効果です。睡眠不足は、テスト当日のパフォーマンスに影響します。万全の状態でテストに臨めるように夜は早く寝ましょう。

日本の高校生の睡眠時間は、平均して6時間ほど。一方、全国有数の名門校である筑波大学附属駒場高等学校の生徒にアンケートをとると、平均して8時間ほど眠っていることが分かりました。学習時間を取りた上で、きちんと睡眠時間を確保することで、記憶が定着することが多くの研究で証明されています。



朝日新聞出版『快眠法の前に今さら聞けない睡眠の超基本』より



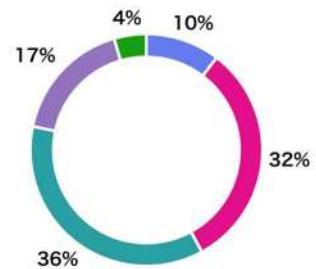
藤岡南中生の睡眠事情

藤岡南中生の皆さん、睡眠事情はどうでしょうか。前期に実施したアンケートから、このようなことが分かっています。

①6割の人が23時以降に寝ている

「平日何時頃寝ますか？」

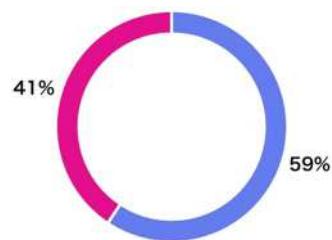
- 21時～
- 22時～
- 23時～
- 0時～
- 1時以降



②4割の人が「朝スッキリ起きられない」と感じている

「朝スッキリ起きられますか？」

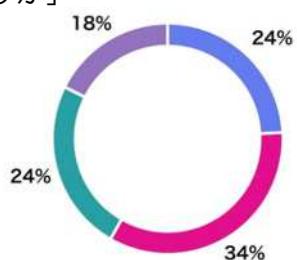
- はい
- いいえ



③8割以上の方が「日中に眠気を感じる日がある

「日中に眠気を感じますか？」

- ほとんど毎日
- 週に2、3回
- 週に1回
- 感じない



後期に実施したアンケートの結果は、
11月26日（水）の学校保健委員会内
で保健委員から発表します！





○姿勢を正しくしよう

11月の保健目標は『姿勢を正しくしよう』です。勉強していると、ついつい背中が丸まってしまいませんか。悪い姿勢で座っている間、体の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。

体がゆがむ…

ピン！とした姿勢は、背骨を支えているお腹と背中の筋肉が大切です。（腸腰筋や腹横筋など）

姿勢が悪いと、筋肉が弱くなり、体のバランスが崩れていきます。



頭が痛い…

あなたの頭痛や体のだるさは、「ストレートネック」が原因かもしれません。

長い時間、悪い姿勢で過ごすと、頭の重さが首の骨や筋肉にかかり、骨が変形してしまいます。

お腹が痛い…

姿勢が悪いと、内臓が押しつぶされて、働きが悪くなります。

その結果、お腹が痛くなったり、食欲がなくなったりします。



保護者の方へ

○感染症にご注意ください

朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。制服の移行期間は定められていないため、お子さんが気温や体調に合わせて夏服・冬服の調節ができるようご準備ください。

また、風邪症状を呈して欠席する生徒が増えています。手洗いうがいや換気をご家庭でもお声掛けいただき、感染予防にご留意ください。万が一高い発熱がある場合は、一度医療機関を受診されることをお勧めします。

学校保健委員会を開催します

11月26日（水）14：10より、体育館にて学校保健委員会を開催します。吉田整形外科病院の理学療法士 水上和樹様を講師に招き、睡眠と運動の関係についてご講演をいただきます。

講演の前には、保健委員の生徒による発表もございます。保護者の方も観覧できますので、授業参観の後ぜひ体育館までお越しください。

テーマ：睡眠と運動の関係について

講 師：吉田整形外科病院 理学療法士 水上 和樹 様

場 所：藤岡南中学校 体育館

