

保健だより

令和7年12月5日（金）

12月号



〇かぜを予防しよう

いよいよ冬本番ですね。暖房器具や防寒具を適切に使用して、寒い冬を乗り切りましょう。

世間ではインフルエンザが警報レベルの大流行を見せていますが、藤岡南中学校も例外ではありません。せきや発熱などで欠席をしたり、インフルエンザと診断されたりしている生徒が増えてきています。

手洗いうがいや換気などの感染対策はもちろんのこと、体の抵抗力自体を高めることも大切です。バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけ、ウイルスの入る隙をなくしましょう。中には朝食を抜いて登校する生徒もいますが、エネルギー不足で体の抵抗力が弱まるだけでなく、時には低血糖を招く恐れもあり、とても危険です。

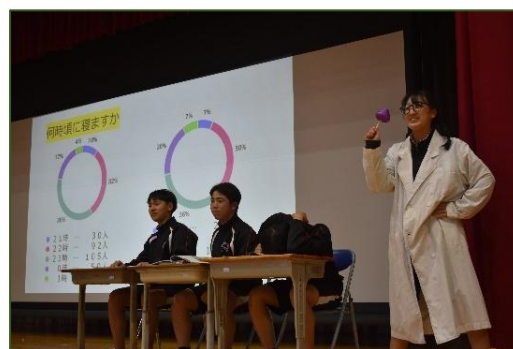


学校保健委員会を開催しました

11月26日（水）6時間目に、学校保健委員会を開催しました。

会の冒頭では、保健委員の3年生がアンケートの結果をもとに、藤岡南中生の健康実態について伝えました。「寝るのが遅い」「運動をする人とならない人の差が大きい」「電子メディア機器を長時間利用している」などの藤岡南中生の健康課題を、寸劇を交えながらテンポよく発表し、楽しみながらも現状を把握することができました。

また、吉田整形外科病院 赤木 草人様はじめ、6名の理学療法士の皆様を講師にお迎えし、「睡眠と運動の関係」について講話をいただきました。



講話の前半では、中学生に必要な睡眠時間や、レム睡眠とノンレム睡眠に関する説明など、睡眠の基本知識を中学生にも分かりやすくお話いただきました。巷でよく聞く

『睡眠のゴールデンタイムは22時～2時である』というのは間違いであり、『何時に寝るか』より『深い睡眠を十分に（8～10時間）取ること』が重要であるという話は、初耳だという生徒も多いようでした。

後半では、リラックスして睡眠に入るためのストレッチをご紹介いただき、全員で実施しました。

左右で可動域が違ったり、体が固くなっていたりするのを実感しながらストレッチをすることができ、中には「意外と疲れる」と言いながら、頑張っている生徒もいました。





～学校保健委員会を終えて 生徒の感想～

中学生でも、8～10 時間寝ないといけないこと、1 週目のノンレム睡眠が大切だということがわかったので、ぐっすり寝るために工夫しようと思った。

深い眠りをするには寝る前にタブレットなどの機器を使わないこと、ストレッチなどをしてリラックスしてから寝ると良いことがわかりました。

自分は寝る直前までスマホを触っていてあまり深く寝れておらず、そのせいで朝起きれないと分かったので、今日から1時間前くらいに触るのをやめて、4つのストレッチをしっかりやって寝るようにしたいです。自分なりにリラックスできる方法を見つけようと思いました。運動する習慣がないので1週間に1日はできるようにしたいです。

私はいつも5時間くらいしか寝ておらず、本当は8～10 時間くらいの睡眠が必要だと知り、全然足りないと思ったので、今日からはしっかり寝る前にストレッチして、できるだけ寝る前のスマホは控えていけたらいいなと思いました。睡眠不足ではいいことがないし、たくさん寝たらいいことだらけだし、ストレッチもいい睡眠がとれるのでちょっと頑張ってみようと思いました。

ゴールデンタイムに寝ているのがいいのではなく、8～10 時間寝ること+深い睡眠をとることが大切ということを知った。ストレッチなども教えてもらったので実践していこうと思いました。

この他にも、多くの生徒が「レム睡眠・ノンレム睡眠と言葉は知っていたが、詳しく知れた」、「何時から寝るかではなく、何時間寝るかが重要だとは知らなかった」、「ストレッチを自分でもやりたい」と回答していました。

今回の学校保健委員会をきっかけに、自分の睡眠習慣を振り返ったり、生活にストレッチを取り入れたりできると良いですね。



保護者の方へ



○感染症にご注意ください

先月に引き続き、風邪症状を呈して欠席する生徒が多くいます。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。

また、医療機関にてインフルエンザと診断された場合は出席停止となります。出席停止期間は「発症から5日が経過し、かつ解熱後2日が経過するまで」です。受診の際は、発症日をご確認いただけますと幸いです。

○学校保健委員会を開催しました

上記の通り、11月26日（水）の6時間目に学校保健委員会を開催しました。ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。