

スマイル

別海町立上春別中学校
平成26年 9月30日(火)
保健室 (担当: 服部)

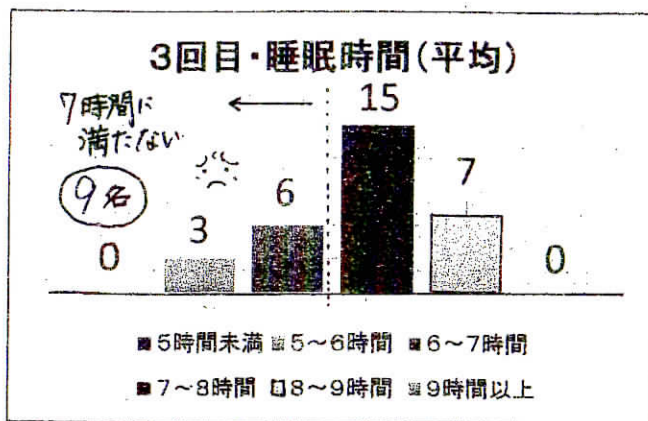
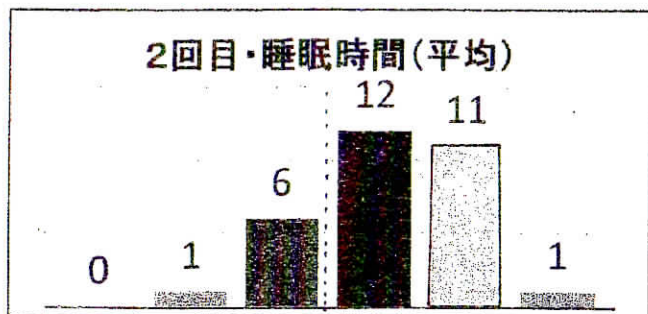
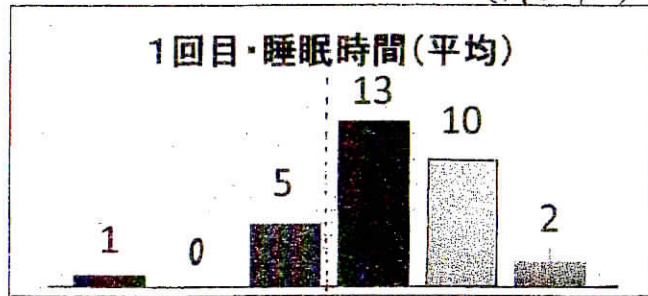


NO. 15

ほけんだより



(対象31名)



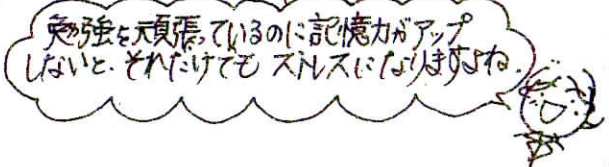
早寝早起き朝ごはん

さて、昨日(前号)の続きです。今号では、睡眠時間の結果を紹介します。

度々伝えていますが、一入ひり必要な睡眠時間は違います。(日中に眠気が)しかし、7時間に満たない睡眠時間が続くと、寝不足感・授業に集中できないなど、元気に一日を過ごすことができません。

テスト前の週で、家庭学習を頑張る、普段より遅く寝た生徒もいたと思いますが、メディア又は部屋でぼーっとして過ごして気づいたら24時(泣)だったという生徒もいるのでは？

記憶は睡眠中に定着するそうです。せっかく勉強をしても睡眠不足だと記憶が定着できず、忘れやすくなるのだとか。寝ている時に一日の記憶や出来事を頭の中で整理することは、ストレスを増やさないためにとても大事なことです。



私のスローガン

・校内弁論大会で発表してくれた瑠那ん。(まけんだより)でも紹介はす。2年

「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて外遊び」これは、私の住む別海町のスローガンです。このスローガン通りの生活ができている中学生はどのくらいいるのでしょうか？もちろん、私もできているとは言えません。私ができていること、それは、平日の早起きと朝ごはんを食べること。バス通学の私にとって、早起きは必須です。朝ごはんは、私の母が忙しい仕事の合間に作ってくれています。もし、母が作ってくれていなかったら、私は朝ごはんを食べていないかもしれません。

早寝と外遊びができない理由を考えてみました。私は、バドミントン部に所属し、毎日6時まで活動しています。ですから、私は家に帰ってから、ごはんを食べたり、勉強したり、また自分だけの時間をゆったり過ごして部活動の疲れを癒しています。家での限られた時間の中でたくさんのことをしているので、寝る時間がどうしても遅くなってしまいます。そして、外遊びについてはこう考えます。部活をしているので平日は難しいです。休日の生活はと言えば、通信機器でインターネットやメールをしている時間が多いことに気づきました。そのため、外に出て遊ぶということをしていないのが現状です。新聞やニュースでも、現代の中学生のゲームや通信機器の利用については、問題視されています。まずは、自分自身はもちろん、家族の中で利用時間を制限するなどルールを決めること、そして、外へ出かけて友達と遊ぶ機会を作ることが大事だと思いました。

なぜ、私が今「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて外遊び」という別海町のスローガンについて考えたかという、生活リズムを保つことが健康的な生活につながる実感できる体験をしたからです。それは、インターネットを夜遅くまでやっていて寝不足になっていた頃、部活でそれまでできていた練習メニューができなくなっていました。その時、やはり睡眠は大事だなと実感したからです。

そして私は、テスト前になると、生活リズムを変え、朝5時に起きて勉強し、部活から帰宅した夜も深夜1時過ぎまで勉強する生活を2週間も続けます。このような生活を送っていると体調不良に陥ることは有り得る事です。例えば、学校を休んだり、入院まで及ぶと、自分自身のみならず、周りの人に迷惑もかけてしまうこととなります。

そのようなことにならないためにも、毎日安定した生活リズムにすることが大切だと考えました。寝る時間、起きる時間を一定にし、十分な睡眠時間を確保すること。そして、朝ごはんを食べ、犬の散歩などをして外で体を動かす時間を作ること。

近い将来、進学などで家を出ることになると思います。そうすると、生活リズムは自己管理になります。その時のために、家族と過ごしている今のうちに生活リズムを整えることが習慣づけば、今後の生活がよりよいものになるはず。ですから、私は、中学校生活残り1年半で、別海町のスローガン通りの生活ができるよう頑張っていきたいです。

・たくさんいい文章がありますが、★Eの部分、私は好きです。「まけんだより」に載せてほしいと言った「いい文章」と返事してくれた瑠那ん Thanks.