

11月14日（木）学校保健委員会を開催しました。学校医、下野市健康増進課保健師、PTA代表、愛泉幼稚園や国分寺小、国分寺東小の先生方、保健委員会生徒等たくさんの方に参加していただき、国中生の生活習慣について協議しました。



国中生の生活習慣・よりよい睡眠について協議を行いました

国中生の朝食の状況は…？

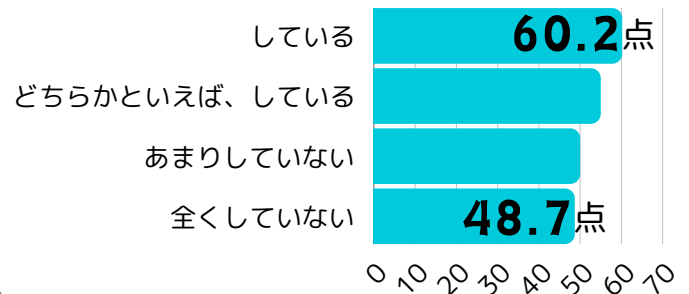
国中生の朝食を食べている割合は高く、生活習慣見直しweekでは90.8%の生徒が「毎日食べている」と答えました。これは全国平均よりも高く、良い傾向です。（栄養教諭より）



今年の全国学力学習状況調査では、「朝食を毎日食べている人」と「食べていない人」で**国語の正答率に11.5点、数学で15.5点の差**が見られました。

R6 全国学力学習状況調査

【国語の正答率】と【朝食を毎日食べている割合】



国小・東小の見直しweekの結果は？

睡眠に課題がみられました。学年が上がるにつれて遅くなる傾向があります。朝食を食べている割合は多いですが、その内容が「飲み物のみ」といった児童もいるので栄養バランスが気になります。（小学校養護教諭より）

睡眠不足による心への影響は…？

睡眠不足によって判断力などが低下し、いつもできることができなかつたり、うまくいけなくなりイライラしたり落ち込むなどの影響が考えられます。（カウンセラーより）

国中生も見直しweekの結果、睡眠に課題がありました。理想は**1日8時間睡眠**ですが、皆さん忙しいのでなかなか10時には寝られないのが現状かもしれません。そんな人は、いつもより30分でも早く寝れるよう心がけてみましょう。時間の使い方や寝る前の過ごし方を考えてみましょう。睡眠は学習の定着にも大切です★

睡眠の質を高めるにはどうしたらいい？

3つのポイントがあります！

① 生体リズム

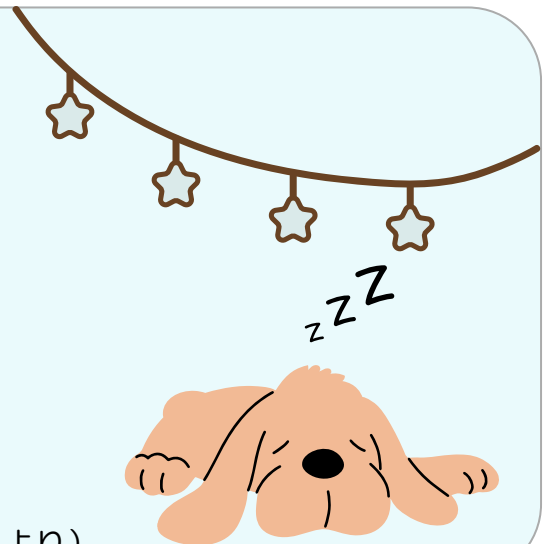
- ・寝る前は白色光は×（メラトニンの分泌を妨げてしまう）
- ・寝る2時間前に入浴するとよい。体温が下がると眠れる

② 睡眠圧

- ・睡眠圧を高めること！（睡眠圧とは、身体の睡眠欲求）
- ・運動などの活動することで睡眠圧が上がる

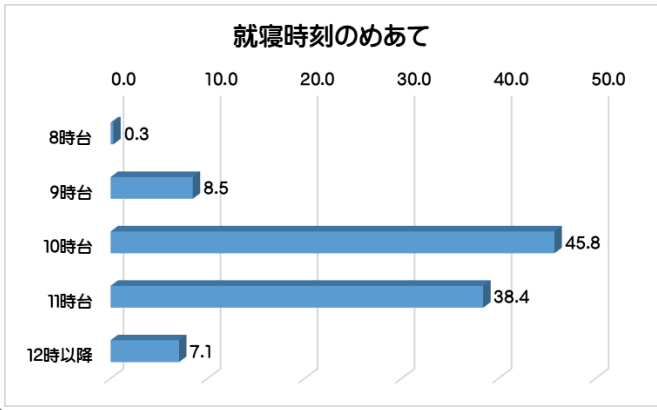
③ 自律神経

- ・交感神経より副交感神経を優位にする
- ＊動画を見るにしてもリラックスできるようなものを
（国分寺さくらクリニック 村田光延先生より）

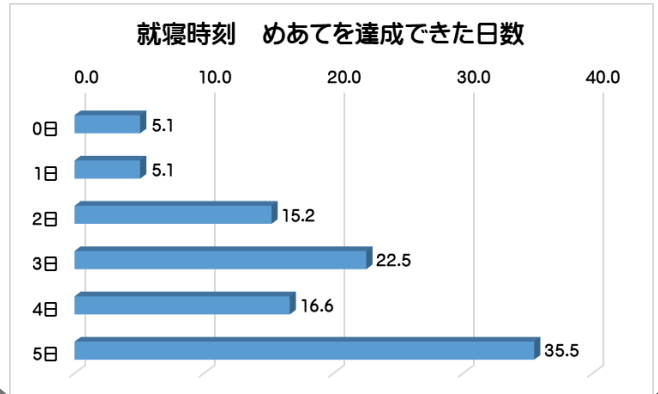


9月の生活週間見直しweekの結果を学校保健委員会で報告しました

中学生の**理想の睡眠時間は8時間**。
朝6時に起きるとすると、10時に就寝することが理想的です。**学年が上がるにつれて、設定する時刻が遅くなる傾向がありました。**



朝食や起床時刻等の他の項目に比べ、睡眠の項目では**5日達成できた割合が35.5%**と少なかったです。



保健委員会より



皆さん毎日部活に塾、3年生は受験勉強もあり、寝る時間が遅くなってしまいがちですが、勉強の効率を高めるためにも(睡眠は記憶の定着に重要です!!)寝る時間を意識しましょう!



【食事とSNS】

小中一貫コーナー

「ながら食べ」を知っていますか?○○しながら食事をするを言います。お行儀が悪いだけでなく、健康への悪影響がいろいろ分かってきました。



スマホをさわり ながら テレビをみ ながら パソコンをさわり ながら 思い当たる人は、今日からSNSと離れて食事をしてみましょう。

「○○食べ」が体に良くない理由

- ① かむ回数が減る そうすると → 分泌されるだ液が減り、むし歯や口腔の病気につながる。
- ② かむ回数が減るその2 そうすると → 早食いになるため、消化不良を起こす。
- ③ 姿勢が悪くなる そうすると → しっかりかめないため歯並びやゆがみの原因になる。
- ④ 食事に集中しない そうすると → 食べ過ぎて肥満の原因になることも。