

元気アップ! 健康だより

令和6年11月6日

板倉中学校 健やかな体プロジェクト

生徒朝会で「睡眠」「朝食」「メディア」について考えました



保健委員会の発表



給食委員会の発表



全校でクイズ

- ★保健委員会と給食委員会の生徒が、劇で板中生の日常を振り返りました
- ★全校でクイズに答えながら「睡眠」「朝食」「メディアの利用」について考える時間になりました

規則正しい生活習慣のカギは朝食!



朝食を食べて体温が上がると、
体や脳が活動を開始します!!

朝食のポイント

●毎朝同じ時間に食べよう

平日も休日も同じ時間に朝食を食べると、体内時計が正常に働き、よりよい成長や健康保持につながります。

●主食+主菜+副菜をそろえよう

副菜

主に野菜類を材料としたおかず



主菜

肉・魚介類
大豆製品・卵



主食

ごはん・パン
めん類など

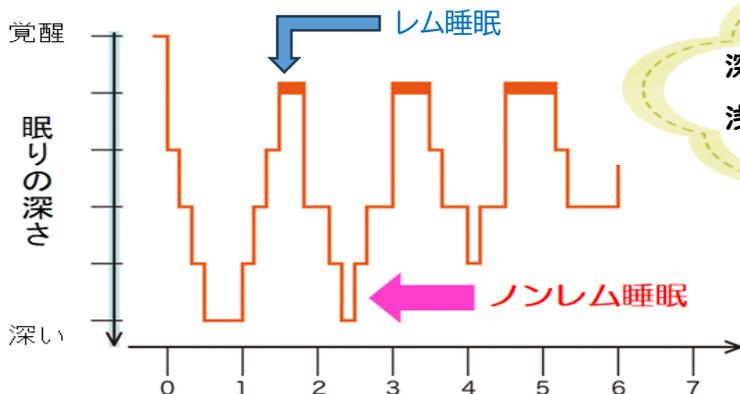


副菜

主に野菜類を材料としたおかず



睡眠は 質と量どちらも大切！



深い眠り = ノンレム睡眠

浅い眠り = レム睡眠

定期的にノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返すと質の良い睡眠がとれます！

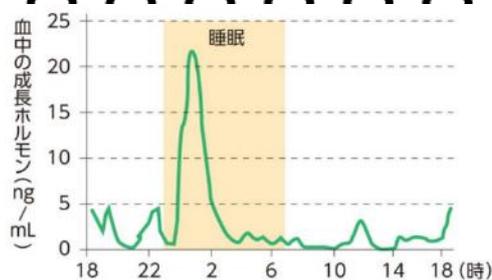
良い睡眠のポイント

●就寝1時間前までには睡眠の環境を整えよう

- ・食事、入浴、メディアの利用等を済ませて、脳や心を落ち着かせた状態で布団に入ることが大切です。

●睡眠のゴールデンタイムは深い眠りで迎えよう

- ・22時から6時は、血液中の成長ホルモンが増えるゴールデンタイムです。
- ・体の成長、疲労の回復、免疫力の向上、記憶の定着等ゴールデンタイムの睡眠は良いことばかりです。



メディアの利用は賢く！

メディア利用のポイント

●メディア利用の約束を具体的に決めよう

- ・メディア利用は2時間以内！
- ・宿題や学習を済ませてから利用する
- ・家族で外出するときはスマホは持ち歩かない
- ・など自分でルールを決めて守ることが大切です。

●メディア利用の目的を考えてから利用しよう

- ・その動画、今すぐ見なければいけないの？
 - ・学習の調べ物をしていたはずなのに…
- *生活が便利になるようなメディア利用をしましょう



自分の生活を自分でコントロールする力をつけていきましょう！

フォーサイトを活用して、1日の生活を計画的に過ごしましょう！

健康を考える学活「睡眠パワーアップ」

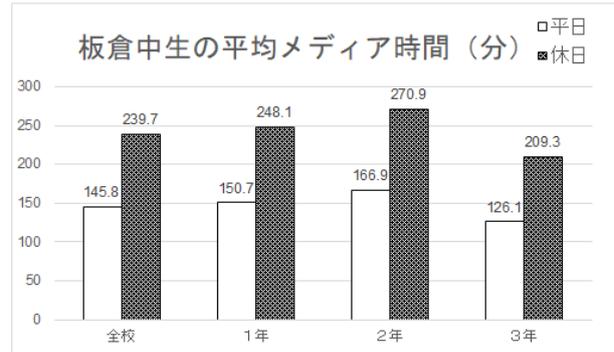
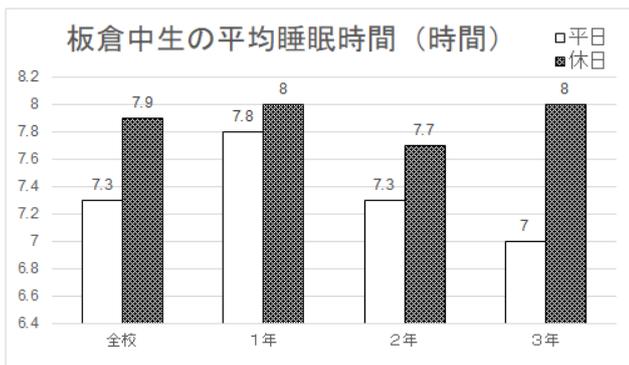
11月5日（火）1限に各クラスで「健康を考える学活」を行いました。塾や習い事があつたり、ゲームをしたりと生活スタイルはそれぞれ違いますが、成長期の中学生にとって十分な睡眠時間を確保することがとても重要であることに変わりありません。

帰宅後の過ごし方、メディアとの付き合い方をどんな風に工夫しているか、互いに意見を出し合
って考えを深め、クラス全員が就寝時刻（23時）を守るために出来ること、具体的な解決策を考え
ました。クラス全体で決めた「睡眠パワーアップ」については、第2回メディアコントロールウィークに合わせて、毎日振り返りをして取り組みます。



板倉中生の「睡眠」「メディア」の実態（フォーサイトより）

★平均の「睡眠時間」と「メディア時間」



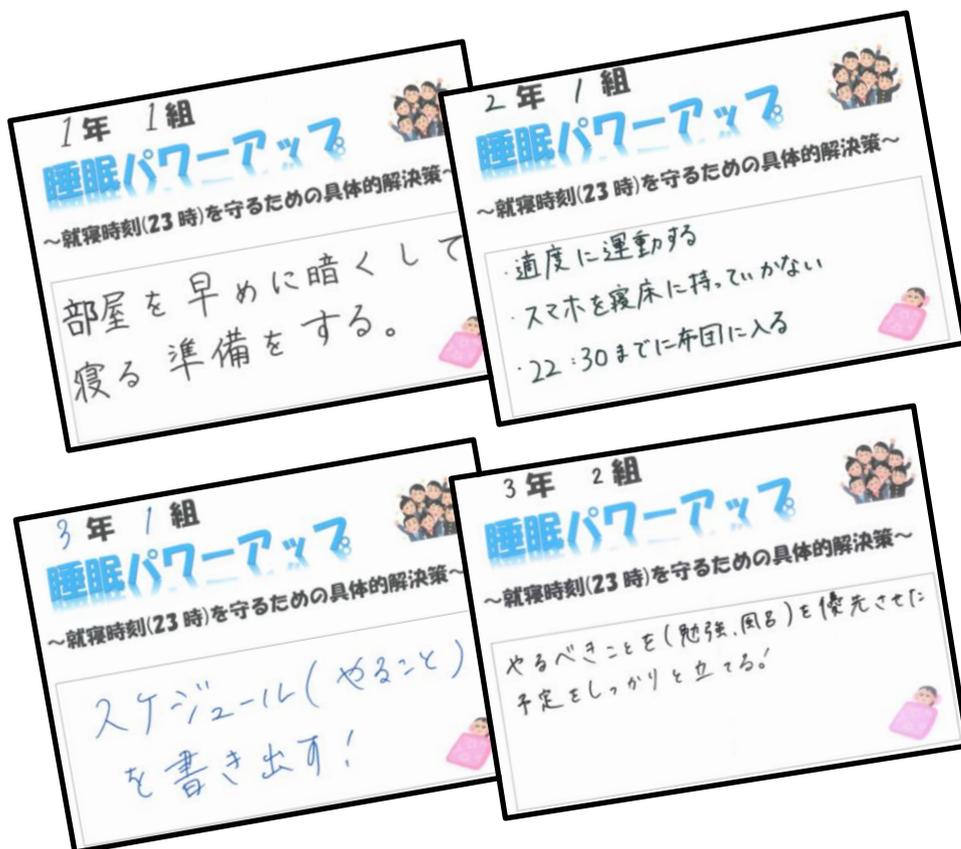
★「睡眠時間」×「メディア時間」

| 睡眠時間 | メディア時間 | | | | 計 |
|-------|--------|--------------|--------------|--------|-----|
| | 120分未満 | 120分以上180分未満 | 180分以上240分未満 | 240分以上 | |
| 6時間未満 | 5 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 7時間未満 | 7 | 1 | 1 | 2 | 16 |
| 8時間未満 | 16 | 6 | 6 | 9 | 46 |
| 8時間以上 | 17 | 13 | 9 | 3 | 42 |
| 計 | 43 | 38 | 18 | 16 | 115 |

各クラスの「睡眠パワーアップ」

睡眠パワーアップ
～就寝時刻(23時)を守るための具体的な解決策～

～まずは、寝られる準備を



色々な生活パターンの人
がいますが、それぞれ意見
を出し合って、**全員が就寝
時刻を守るための解決策**
を考えました。

11/7(木)~11/13(水)

第2回メディアコントロールウィークが始まります！

「メディアコントロールウィーク」は、板倉区小中学生、いたくら保育園の年長児も一緒に行っています。第1回同様、カードと案内を配付しました。中学生は、学校で毎日振り返りを行います。最終日、家庭にカードを持ち帰りますのでお家の方から励ましの声とコメントをいただき、11月15日(金)までに学校へ提出してください。

メディアコントロールウィークの取組結果については、後日発行される「板倉区学校保健会だより」を御覧ください。



「健康を考える生徒朝会(保健・給食委員)」や「健康を考える学活(担任)」を通して、「生活習慣(睡眠、メディア、朝食)の大切さ」について全校で学びを深めました。メディアコントロールウィークにあわせて、クラス全体で決める「睡眠パワーアップ」にも取り組みます。

ぜひお子さんと一緒に日頃の生活習慣について話題にしてみてくださいと有り難いです。