

# 保健委員会だより

文責:保健委員会 3年

## すっきりさわやかな朝の目覚めを！

夏休みは生活習慣が乱れがちになる人も多いのでは？

1 日を充実させるためには、朝すっきり目覚めることがポイントです。すっきり目覚めることができるということは、「質」の高い睡眠をとることができているということです。日中元気に活動できることにもつながります。



### 眠りの質を高めて、朝すっきり目覚めるためには…

- ・朝の光を浴びること
- ・昼間に体と心を使って活動すること
- ・定期的に適切な食事をとること
- ・夜は眠る場所を暗くすること
- ・眠りをさまたげるもの\*を避けること

\*寝る前に飲む緑茶や紅茶などカフェインの多いお茶や、スマホやテレビからの強い光などがさまたげます。



### なぜ、「朝」すっきり目覚めることが大切な…？

朝の光は体内時計に働きかけ、目覚めをうながし、**活動のためのスイッチ**を入れます。起きるのが遅くなってしまうと活動のためのスイッチがはいりません。朝、活動のスイッチを入れることで、日中の活動を元気いっぱいに行うことができます。

朝の光を浴びるために、早起きするには早く寝ないといけません。そうしないと睡眠不足になり、**脳の働き**が悪くなってしまいます。たっぷり睡眠を取るとは成長期の体にとっては、特に大切です。

早寝早起きを習慣づけていくことが大切です。まずは、早起きから始めましょう！

### 朝すっきり目覚めるための具体的な行動について、

#### 保健委員会からの提案

- ・毎朝決まった時間に起きる
- ・朝起きたらカーテンを開ける
- ・朝食を欠かさず食べて、心も体も元気に！
- ・太陽の光をあびて体を動かす
- \*裏面のスマホの使い方を実践する

この記事を担当した保健委員会の3年A組熊谷有真と3年B組佐野楓です。睡眠はとても大切だということを改めて感じました。睡眠はいい効果を沢山もたらします。だから、みなさんも睡眠を大切にしてほしいです。



# Let's think!

## 夏休み中のスマホの使い方

夏休みは自由な時間が増え、スマホの使用時間が増えることが予想できます。

使い方を考えないと失ってしまうものがあります。スマホの使い過ぎによって、失ってしまうものを考えてみましょう。

### 失ってしまうものの例

#### 〇〇する時間

- ・運動
- ・読書
- ・睡眠
- ・学習時間



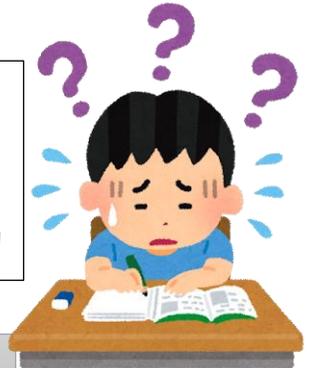
#### 安全

- ・SNSトラブル
- ・個人情報流  
など



#### 脳機能

- ・集中力
- ・記憶力
- ・五感で  
感じる力



#### コミュニケーションの能力

- ・相手を思いやる  
気持ち
- ・人と話すのが面  
倒くさい



#### 体力や健康

- ・運動不足
- ・視力低下
- ・体力低下
- ・生活習慣病
- ・依存症
- ・ゲーム障害



どれも私たちにとって、必要不可欠な大切なものばかりです。好きなことをやり続けたいという気持ちはだれにでもあります。多くの人は、自分でその気持ちを制御することができます。もし、制御できなくなると当たり前ならなければならないことができなくなり、家族に迷惑をかけた、心配させたりします。夏休みに向けて、改めてスマホの使い方を考えてみましょう。

#### 家庭生活スタンダードより

- ・スマホ・携帯は、必要な場合以外は22時以降使わない(電源を切るか、家に人に預ける)

#### みんなの目標にしてほしいこと

- ・テレビ(DVD等)・ゲーム・スマホ・携帯の利用時間を2時間以内に  
にして家庭学習の時間を確保しよう

#### スマホの使い方に関する保健委員会からの提案

- ・ネットやゲームをやる前に終わる時間を決めよう
- ・計画的に過ごして時間を上手に使おう
- ・食事中はスマホやゲームはオフにして、ながら食べをしない

#### 夏休みの誓い

名前 \_\_\_\_\_

- ・
- ・
- ・



この記事を担当した保健委員会3年B組  
益子恵です。記事を書くために、調べてみて、改  
めてスマホの使い方を見直す機会となりました。  
みなさんも上手に使って、スマホやゲームに大切  
なことを奪われないようにしてください。