

ほけんだより 12月

2019.12.19

さいたま市立桜木中学校

保健室

2019年も残りわずかとなりました。年末というだけで、あわただしい気分になるので不思議ですね。年末の大掃除は、身の回りを整理するよい機会です。物も気分もすっきりさせて、新年を迎えましょう！



睡眠の大切さを改めて知ろう！ なぜ睡眠もとらなければいけないの??

睡眠が大切なのは何となくわかる...と思いますが、睡眠がどういう意味で大切なのか、きちんと理解できていますか？ 受験も近づき、睡眠不足の生徒が増えるこの時期、睡眠の大切さを少しでも知ってくださると嬉しいです。



【睡眠の働き】



1. からだの疲れをとる
2. 脳(心)の疲れをとる
3. からだを成長させる
4. からだの抵抗力を高める

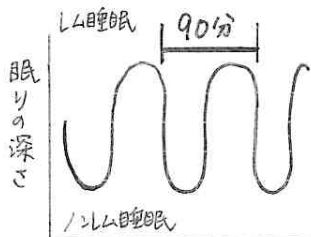
15歳で約8時間の睡眠が必要といわれています

【睡眠のリズム】

人間の眠りには、LM睡眠とノンLM睡眠という2つのタイプがあります。

● LM睡眠

→ からだを休める眠り。学習、記憶にとって重要で、脳が急成長する時期は、特にLM睡眠が多くなる。



● ノンLM睡眠 → 脳を休める眠り。判断、思考などの知的活動に関係がある。

記憶は、睡眠中に脳にインプットされます!!

脳は寝ている間に記憶を定着させるので、睡眠時間が短いと、せっかく勉強しても、脳に定着しにくい可能性があるそうです。

ハーバード大学の研究によると、新しい知識を定着させるには、6時間以上の睡眠が必要という研究結果が出ています。

睡眠時間を削って勉強したり、徹夜するのはむしろ良くてなく、十分な睡眠時間を確保することは、勉強時間の確保をすることと同じくらい大切なのです。

からだが疲れるように、脳も疲れます。脳にもお休みが必要なのです。睡眠で脳とからだのメンテナンスを!!



インフルエンザに注意!!

市内ではインフルエンザの流行が見られます。自分のため、まわりの人のために、朝の健康観察をしっかりと、無理をして登校することのないようにしましょう。インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日として、5日を経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまでとなっています。インフルエンザと診断された場合は、学校へご連絡ください。



充実した冬休みを!!

2019年もあっという間に終わり。平成から令和へ年号も変わり、変化の年でもありましたね。冬休みは1年頑張った自分をほめ、来年はどんな自分でいたいのか、具体的にイメージしてみるのもおすすめですよ! たっぷりひとからだの充電をして、3学期 元気な顔を見せてくださいね!



かたに気を付けてね!

学校保健委員会 & 生徒会朝礼を行いました!



11/8(月)に今年度の学校保健委員会が開かれました。今年も講師として、ヨガインストラクターの佳菜子Premma(かなこプレマ)先生と、敦美Darini(あつみダリニ)先生をお二人をお迎えし、「体と心に耳を傾ける慈愛のヨガ」というテーマで、ヨガ体験を行いました。

今回も昨年同様、体育委員会と保健委員会が参加し、教わったことを12/10の生徒会朝礼で全校生徒に伝達しました。



左: 佳菜子Premma先生
右: 敦美Darini先生

< 11/8 学校保健委員会当日の様子 >

今は自分以外の何かに接続している時が多い。特にスマホ。常に何かしら繋がっていて、脳が休まる時間がない。脳が休まらなると、集中力や気力もなくなる。

あえて(まーっとする時間、デジタルデトックスで繋がっているものから離れる時間)が必要。携帯もうまく使うことが大事。

先生方の体の
せわらかさで
みんなビックリ!



脳が休まらなると、勉強にも影響するので、脳を休めるために深く呼吸をし、瞑想して、自分自身と繋がる時間をもつことが大切。

お話を聞きながら、呼吸を意識したり、ヨガのポーズに4マレシしました!



難しいカラスのポーズ
ができた生徒も!



保護者の方もたくさん
参加してくださり、
ありがとうございました!

● 生徒の感想 ●

ヨガは自分を見つめ直す時間があるということがわかった。僕はいつも馬鹿でいて、落ち着いて自分を見つめ直す時間がないので、たまにヨガをやって自分を見つめ直してみたいです。

● 保護者の感想 ●

久しぶりにあんふにゆったりとした「何も無い時間」を感じることができました。日常に戻るとなかなか難しいですが、心がけるだけでも違ってくるかなと思います。

↑ 先生も生徒も
一緒にたよって体験。

< 12/10 生徒会朝礼の様子 > ※事前リハーサル含む

= リハーサル =

リハーサルでは、各担当に分かれ、どのように展示や説明をするか自分達で考えて練習しました。

その後、保健委員、体育委員の前で実際に発表し、聞いていて説明はわかるか、実際に

重かけるのか?
を1つずつ
確認し合い、
当日に備え
ました。

(わかりやすく説明するのは
難しいので...)

= 朝礼当日 =

← 委員長2人の話からスタートです!

自分の呼吸のみに意識を集中する時間。

全校生徒がシート

話しが静かにできるのほさずが不安な学生。



バーUと →
舌を出すことで
怒りを静めて
くれます。

↑ 見本の説明は、うまく
できたかな?

ぜひ日常生活にヨガを取り入れてみてくださいね!