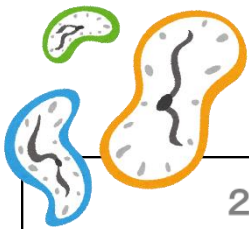


# ほけんだより 1月

山岡中学校 保健室  
R8.1.21 (No.11)

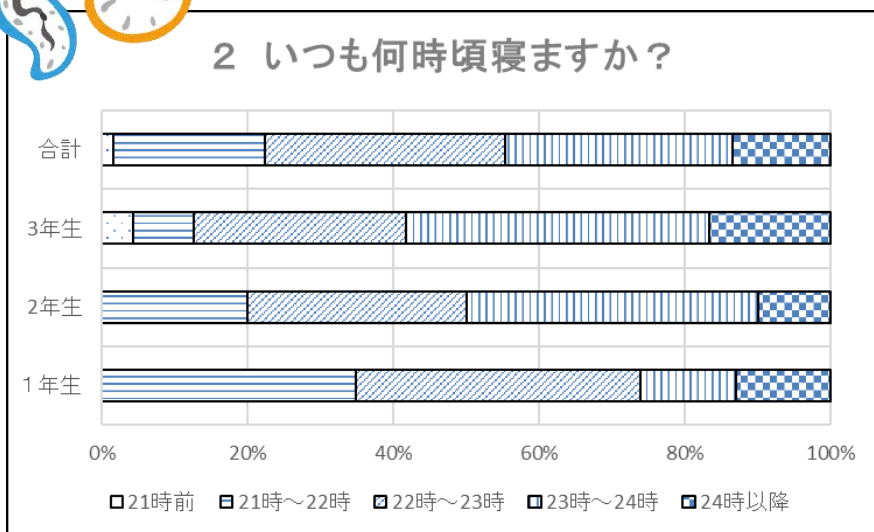
2026年が始まり、すでに1月の終わりが見えてきました。寒さも厳しい中ですが、体調はいかがですか？  
まだまだ感染症が流行しやすいシーズンが続きます。健康第一で3学期を乗り切っていきましょう！

みなさんには冬休み明けすぐに生活調査を行っていただきました。冬休みの生活はどんな感じだったのかなと結果を見てみると…課題を1つ発見しました。今回はその課題について取り上げてみました！



## 睡眠時間はどれくらい？

2 いつも何時頃寝ますか？



左のグラフはみなさんの就寝時刻を示しています。グラフを見てみると、23時よりも前に寝ている生徒(水玉・横線・斜め線)が、1年生は7割を超えているのに対して、学年が上がるにつれて減少し、3年生では4割程になっています。反対に、23時以降に寝ている生徒(縦線・市松模様)が、2・3年生では半数を超えています。

さて、中学生は何時間寝るのが良いとされているでしょうか？正解は、**8～10時間**です。8時間の睡眠をとることを考えると、6時に起床する生徒は**22時には寝る必要がある**ということになります。

## どうして睡眠が大切なの？



「睡眠は大切」ということはこれまで何回も何回も耳にしてきたと思いますが、どうして睡眠が必要なのでしょう？それは、睡眠には多くの役割があるからです。下のクイズに挑戦してみましょう！

【クイズ～睡眠の役割5つを知ろう～】

Q. 次の空欄にはどんな言葉が当てはまるでしょう？

- ① からだや脳の（ ）をとる。
- ② 脳を休めて（ ）を和らげる。
- ③ 脳を休めて（ ）の整理をする。
- ④ からだを成長させる（ ）が出る。
- ⑤ 傷ついた（ ）を治したり、免疫機能を高めたりする。



すべて埋めることはできましたか？裏に答えがあるので確認してみてください。特に中学生は脳もからだも成長する時期です。大人の睡眠は「休養」ですが、子どもの睡眠は「発達」のためにも重要です。「寝る子は育つ」ですね！

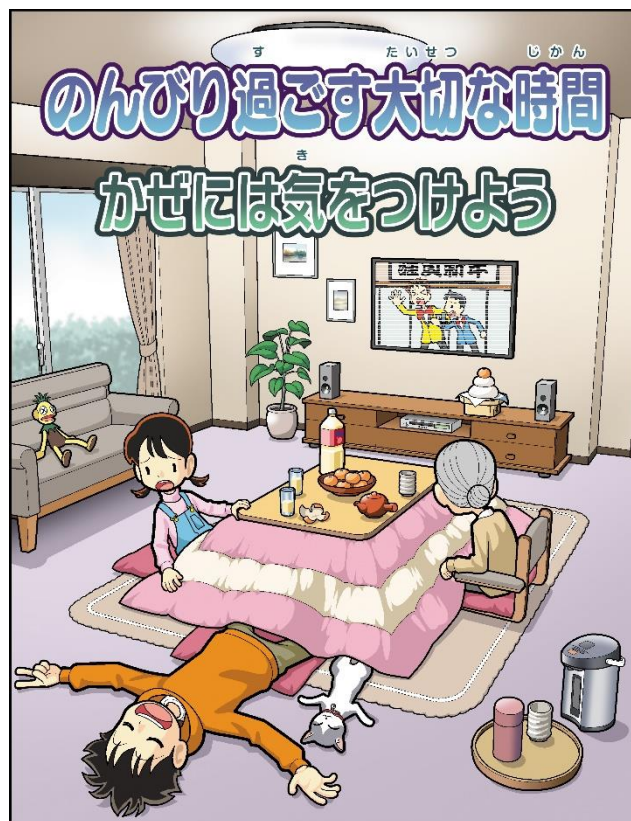
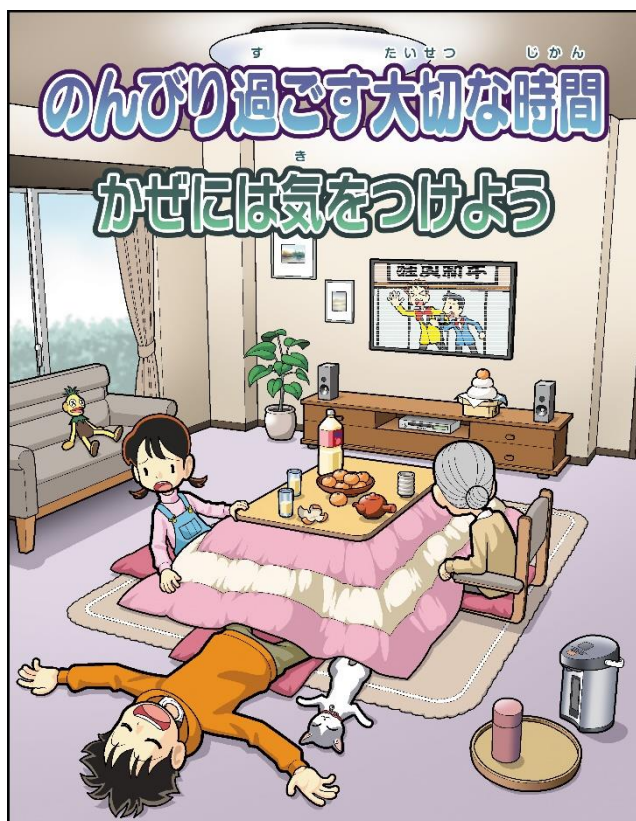
# すいみんふさい 睡眠負債ってなに？

負債とは借金のことです。睡眠不足が続くとこの借金が積み重なっていき、からだや心の調子が悪くなってしまうことがあります。それなら休みの日に寝だめすればいいと考える人がいるかもしれませんが、1～2日多く眠っても睡眠負債は返せません。しかも寝だめをすることで、生活リズムが乱れてしまいます。

だから、毎日8時間、適切な睡眠をとることが大切になります。



## ☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！☆



【クイズの答え】①疲れ ②ストレス ③記憶 ④成長ホルモン ⑤細胞

\*受験生のみなさん、特にクイズの③番を覚えていてください。寝ることで記憶が整理されます。睡眠も立派な受験勉強だということを忘れずに残り少し頑張ってください。応援しています！



市内ではインフルエンザB型が流行しています。受験、卒業式など大切なイベントに万全な状態で参加できるように、しっかり睡眠をとって、体の免疫力をあげていきましょう！体調が悪いときは無理せずゆっくり休むことも大切です。不安なこと、心配なことがあったらいつでも保健室に来てくださいね！