

健康ステップアップ週間だより



第1回事前 令和6年7月1日 片貝中学校 保健教育部

第1回健康ステップアップ週間が始まります！

今年度最初の健康ステップアップ週間は、ぜひ学校保健委員会講演会を活かして目標設定をしたり、毎日の生活に取り入れたいと思っています。今年度も「メディア」を軸に、メディアとのよりよい使い方と睡眠生活にしばって取り組みます。

PTA 共通取組事項

「夜10時を目安にメディアの使用をやめる」には、こんないいことがある！？

☆寝る前のスマホは睡眠の質を下げるという研究データ(中国上海第二軍医大学2020年公開論文)

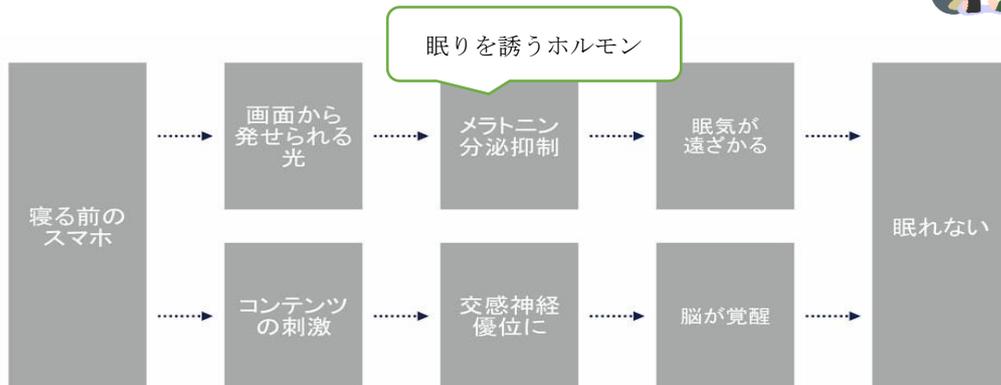
「就寝30分前からのスマホの使用を制限するだけで睡眠の質が向上！」するという研究結果が発表されました。

就寝前のスマホの使用を制限していない人と比べて…

- 寝入るのに12分早い
- 睡眠時間が18分長い
- 主観的な睡眠の質が高い
- 眠気が強い
- 起床時の気分がよりよい
- 作業記憶テストがより正確で早い

☆就寝前のスマホの使用で眠れなくなる身体の仕組み

スマホからの「光」と「刺激」により睡眠に影響を与えます。



☆睡眠不足による体への影響(学校保健委員会講演会のとおり)

- 体力低下
- 頭痛、頭の重たさ
- 腰痛(腰の筋力低下)
- 食生活の乱れ
- 寝付けない
- 元気が出ない
- イライラ(気持ちのコントロールがうまくいかない)
- カットなりやすい
- 昼夜逆転
- 人間関係が壊れる
- など

☆寝る前のスマホの使用に代えて、眠りをよくするコト・モノ

- 入浴する…暑くなると、シャワーで済ませていることはありませんか？ぬるめのお湯につかることで体温が少し上がり、眠る頃に体温が下がりやすくなり入眠を助けます。
- ストレッチや瞑想も効果があります。

取り組むためのポイント

「ちょっと工夫したり、がんばればできそうなこと！」に挑戦してみよう！

例えば…

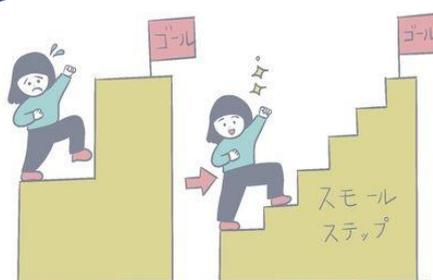
- 帰宅後すぐにスマホゲームに夢中になり、課題が終わらないようなら、まず学習を30分先にやってみる！（時間は自分で決めてOK）
- メディア使用4時間のうち10分くらい短縮できそうなら、タイマーをつかうなどしてやってみる。
- 布団にスマホを持ち込むなら、スマホは机の上に置いて眠る。
- 睡眠不足だと感じる人は、毎日同じ時間に起床してみる。
（眠くても朝起きることで、夜も眠れるようになります！） など

つまり・・・

大きな目標、難しい目標は長続きせず計画倒れになりやすいです。

だからこそ、「ほんの少しの工夫や努力で達成できそうなこと」をチョイスして、3日、1週間、1ヵ月、2ヵ月と続けることでルーティーンになっていきます。

健康ステップアップ週間だけでなく、学習でも部活でも活用できます。



保護者の皆様へ

今週7月4日（木）から7月10日（水）まで、第1回健康ステップアップ週間を行います。メディアに関する「1家庭1取組」、起床時間、就寝時間の3項目について、目標を立てて取り組みます。メディアについては、PTAと学校が共に実施する「1家庭1取組計画書」に記入し、実際に行えたかを確認します。

これらの取組を通して、子どもたちが自律した生活習慣が身に付くことを願っております。子どもたちが健康的な生活が送れるよう、声掛けや環境作りなどのご支援をお願いいたします。

