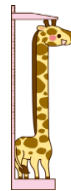


ほけんだより

令和7年2月3日 三井楽中学校保健室

～保護者の皆様へ～

3学期の身体測定の結果は別紙「健3学期」のとおりですのでご確認ください。骨や筋肉が成長する今の時期は3食バランスよく食べて活動することが重要です。身長・体重の成長曲線の詳細は裏面をご覧ください。



上手に眠って気持ちよく朝を迎えよう

1月に睡眠健康指導士による講演を聞きました。その一部を紹介します。

「意外と知らない上手な眠り方」 東洋羽毛株式会社 睡眠健康指導士 前田雅悠氏

1 午前の授業中に眠くなったことがありますか？

→ 夜にしっかり眠っていれば目はパッチリ

2 上手な眠りとは

- ①気持ちよく起きて疲れがとれている
- ②午前中や夕方以降に強い眠気がない
- ③気持ちよく眠っている

土日に寝だめをするとリズムが崩れます。人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとめてとっておくことはできません。

3 睡眠の大切さ

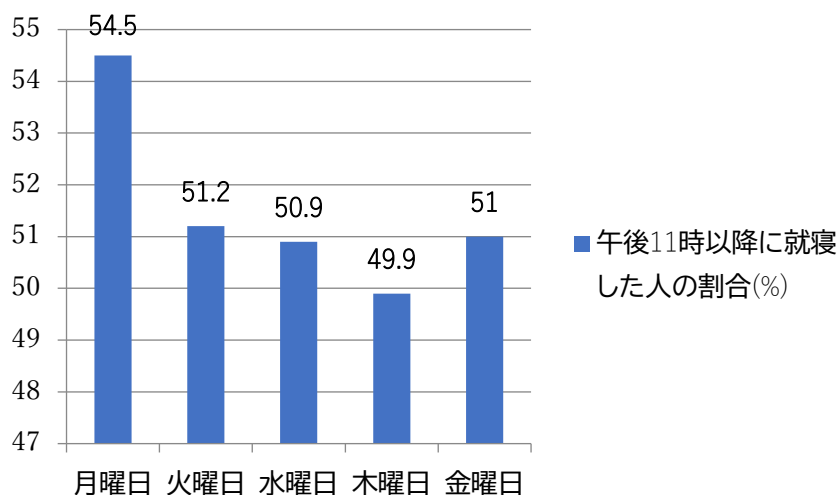
- ①免疫機能：睡眠時間が長いほどかぜにかかりにくい
- ②メンタルヘルス：睡眠により脳の前頭葉の動きが良くなる（イライラしなくなる）
- ③成長ホルモン：眠り始めの深い睡眠時に7～8割分泌される

4 よりよく眠るために

- ①光に注意：朝は太陽の光を浴びる。夜は寝る直前までスマホやゲーム機を使わない。
- ②昼寝をする場合は「午後3時までに」「20分以内」の短い昼寝がよい。
- ③日中は適度に運動する。寝る前は激しい運動を避ける。

日中の活動と夜の睡眠はセットです。日中、元気に活動するためには夜ぐっすり眠ることが大切です、夜ぐっすり眠るためには日中の過ごし方が大切です。

日曜日をうまく過ごしたい・・・



これは1月までの健康観察の結果から午後11時以降に就寝した割合の曜日別の平均です。月曜日の回答が高く、前日の日曜日の就寝が遅い傾向にあることがわかります。多忙な週末ですが、時計を見て動き、明日の準備を終えたら10分でも早く眠り、月曜日を迎えましょう。朝ごはんも食べましょう。

【 成長曲線の見方 】

1 成長曲線とは

成長曲線は、厚生労働省のデータに基づく子どもの発育の大まかな目安です。

2 グラフの見方

身長・体重成長曲線ともに、7本の基準線があり、上から97・90・75・50・25・10・3パーセンタイルといいます。パーセンタイルは日本語では「百分位」といわれ、集団を均等に百に分けたときに何番目に当たるかを示すものです。例えば同性同年齢の生徒100人が背の低い方から高い方に並んだとき、身長3パーセンタイルは前から3番目にあたる身長ということになります。

基準線と基準線の間をチャンネルといい、成長曲線がこのチャンネルを横切って上向きあるいは下向きになったときは注意が必要です。

(参考) 児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂

