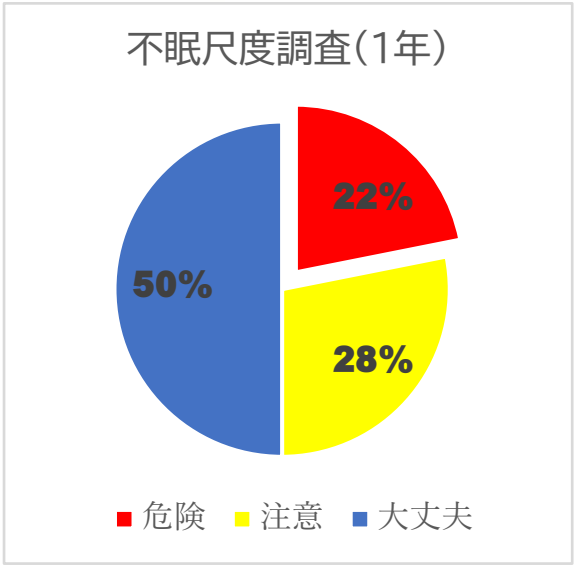
寝る子は育つ！？

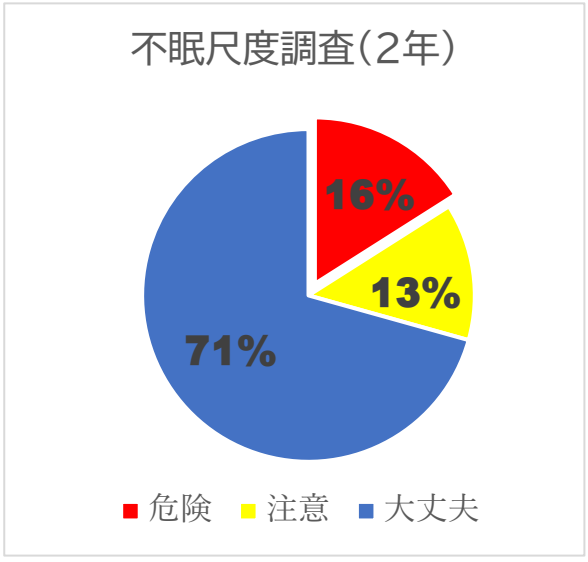
冷たい風に落ち葉が舞う季節になりました。秩父地域の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖などの措置を行っているところが増えていますが、二中生は頑張っています。一人一人が予防を心がけ、今年は学校全体での蔓延を防ぎたいです。免疫力を落とさないために生活習慣を整えることが一番大事。毎日頑張る、自分の身体をいたわりましょう。

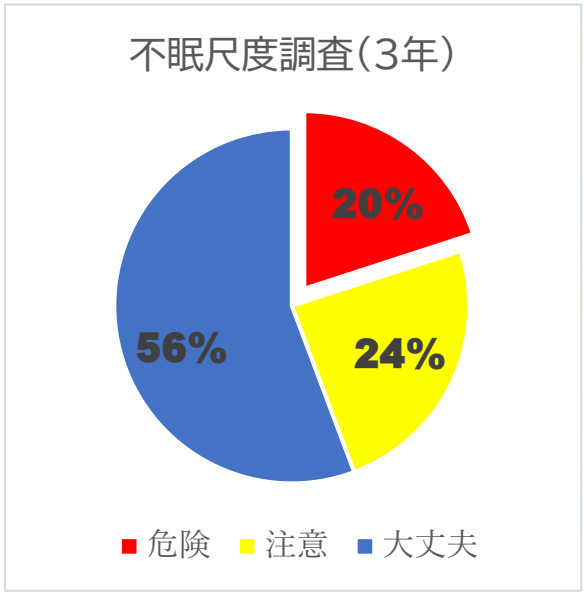


ぐっすり眠れていますか？

R8　二中生のアテネ不眠尺度調査結果より







9月に「アテネ不眠尺度調査」を実施し、睡眠についての自己評価をしました。睡眠の状況について「危険信号」の人が2割程度。「要注意」の人もあわせると、かなり多くの人が睡眠に課題を抱えていることが分かりました。

保健室来室者に睡眠の状況を聞いてみると、寝る時間を意識していない人、夜更かしが習慣になってしまっている人がいます･･･。

心身の健康を整えるために最も大事なのは睡眠です。自分の睡眠習慣を見直してみましょう。



こんな人がいます･･･

「何時に寝たのか分からない」「何時までに寝る」と決めていない･･･「スマホを見ながら寝落ちする」「通話をつなぎながらそのまま寝る･･･」

それって、睡眠をないがしろにしすぎじゃない！？

人はなぜ人生の３分の１を睡眠に当てているのか？



脳のメンテナンスは

質の良い睡眠でしかできないからです･･･

人間の脳は夜しっかりまとまった睡眠をとらないと働かない性質なのです。

勉強も運動も･･･人間の行動の全て司っているのは「脳」です。つまり、睡眠時間を削ることは、自分で自分の「脳」をいじめているのと同じこと。自分の睡眠習慣について考えてみませんか？

１２月１０日（木）学校保健委員会開催予定です。

第一部では校内学校保健委員会として「定期健康診断結果」「二中生の睡眠事情」について、学校医さんや PTA 役員の方々と話し合いをします。
第二部ではくまがやピンクリボンの会の方を講師としてお招きし、がん教育「生命の授業」の講演会を開催します。参加を予定されている PTA 役員の皆様、保護者の皆様。ありがとうございます。よろしくお願いいたします。