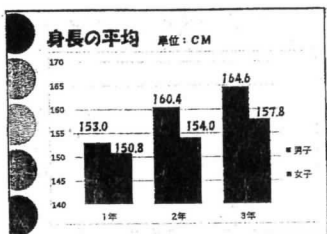




6月には、修学旅行、郡上ハ幡研修が終わり、いよいよ郡大会に向けてラストスパートという時期になりました。体と心の調子を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。

第1回学校保健委員会がありました。(7/5(水)13:30~)

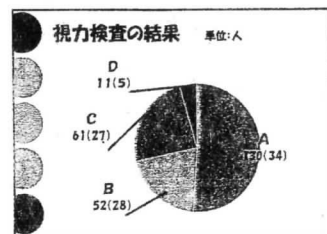
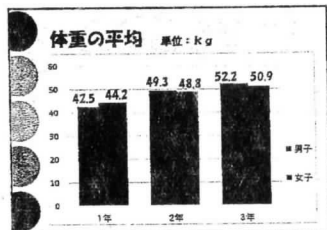
第1部：健康診断結果について 保健委員会



体の成長は、個人差があります。自分の体格の特徴を知るために、BMIを活用することがあります。

$$BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$$

BMI = 22 ... 標準
25以上 ... 肥満
18.5未満 ... やせすぎ
とされています。



視力低下は、放っておくと一気にすすみます。「見えにくいな?」と感じたら、すぐに受診しましょう。必要な人は、教室の席も前の方にしてもらってください。

()の中は、メガネやコンタクトで測定した人数

*歯科検診については、次号(7/9発行)に掲載します。

第2部：元気なからだをつくるには～すいみんのか～ 講師 - あいち健康プロサ 大曾基宣様

野間中生平均睡眠時間

1年生	7時間38分
2年生	7時間23分
3年生	7時間10分

☆必要な標準睡眠時間は...

13歳	9時間15分
15歳	8時間45分

睡眠不足が続くとどうなるの?

①勉強が頭に入らない
人は眠っているうちに記憶が整理される。睡眠時間が多いほど整理する時間が増える。体育や部活など、体の動きも覚えやすくなる。

③太りやすくなる
睡眠時間が10時間よりも短い子ども(6-9歳)は十分な睡眠をとっている子どもよりも1.5-2.5倍太りやすい。

②免疫力が弱くなる
病気にかかりやすくなる
たった一日、睡眠時間が不足ただけで、ホルモンの働きやウイルスから体を守る力が弱まる。

④いらいらする
感情のコントロール力が低下し、すぐにいらいらする。24時以降に就寝した子どもの約50%がいらいらするこがある」と答えている。 ※県内小中学校(19校)アンケート結果より



☑️ しっかり眠るためのPOINTはコレだ!!

- 身体を動かそう
- 朝から太陽の光をあびよう
- 休みの日に寝坊しないようにしましょう
- 朝ごはんを食べよう
- 眠る前にテレビやスマホをしないようにしましょう
- 帰宅後(夕方)、昼寝しないようにしましょう

◎すきり目覚めるためには...
遅くとも23時までに寝るようにしよう



寝起きの状態と就寝時間(平日)

すきり目が覚めた	22:30
少し眠かった	22:45
眠くてなかなか起きられなかった	23:12

野間中生アンケート結果より

