

ほけんだより 9月

令和 8. 9. 7
七ヶ浜中学校
No. 7

夏休みが明けて2週間が経ちましたが、学校生活に合わせた生活リズムに戻すことはできていますでしょうか。生活リズムが乱れていると、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなったり、熱中症になるリスクが高まったりと、健康に悪い影響を及ぼします。**現在、宮城県内ではインフルエンザ罹患者が増加しています。**早寝早起きや朝ごはん、睡眠といった生活習慣を見直して、感染症や暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

毎月、7日はメディアコントロールチャレンジデー！

七ヶ浜町では、昨年度から小中学校全体で「**就寝30分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホをさわらない・さわせない**」運動を行っています。みなさん自身の生活を振り返ってみてどうでしょうか？ 就寝前のゲームやスマホは、ブルーライトにより睡眠の質が低下してしまうため、できるだけひかえることが大切です。

今回はメディアコントロールチャレンジデーなので、より意識した生活を送れるように、「**就寝1時間前から**」を目標に取り組みましょう。

「就寝1時間前から次の日の朝食まで、画面を見ない」

<夜寝る直前まで画面を見ていると…>

①ブルーライトにより、睡眠ホルモン「メラトニン」が減ってしまう！

- × 夜は眠るのに時間がかかり、朝は起きるのがつらくなる。体内時計が乱れる。
- × 成長ホルモンの分泌が減り、体の成長に悪い影響が出る。肌荒れや疲労が治りにくくなる。

②SNS やショート動画、ゲームの映像で「ドーパミン」が出る！

- × 脳が覚醒してしまい、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする。
- × 依存性があるため、もっと見たくなくなってしまい、やめられなくなる。



③視力の低下や視力の左右差の原因になるかも…。

- × 画面を見るとまばたきの回数が減り、ドライアイになりやすくなる。
- × 近い距離を見続けることで目が疲れたり、視力が低下したりする。
- × 横向きに寝た状態で画面を見ると、視力の左右差が生じやすくなったり、斜視になったりする。

④画面を見ている時間の分だけ寝るのが遅くなり、睡眠不足になると…。

- × 集中力が低下して、授業の理解が難しくなる。
- × せっかく勉強しても記憶が定着しにくくなる。
- × 小さなことでイライラしたり、不安になったりする。



【夜は寝る1時間前から画面を見ないで過ごそう！】

手元にスマートフォンやゲーム機などがあるとつい見たくなくなってしまうので、できるだけ寝室では別の部屋に置くようにしましょう。アラームとして使う必要がある人は、寝る予定の時刻の1時間以上前に設定をして置いておきます。はじめはきついかもしれませんが、慣れてくるとぐっすり眠れて、朝はすっきり起きられるようになるのでぜひ続けてみてください。