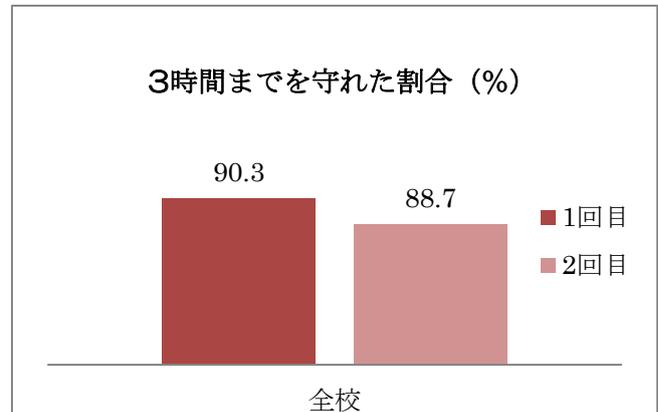
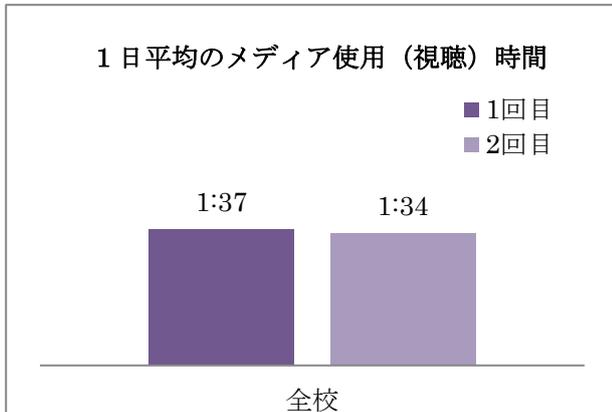


ほけんだより

加治川中学校 保健室

～メディアコントロールの結果について～

11/24（金）～11/30（木）に、第2回家庭学習強調週間がありました。



1学期と比べ、1日の平均のメディア使用はほぼ変化はありませんでしたが、3時間以内を守れた人が少し減少しました。

また、夜遅くまでメディアを視聴している人は、時間的にはメディアに触れる時間が3時間以内の人がほとんどでした。勉強など終わってから、寝る前にメディアに触れている人が多いのかもしれませんが。

中学生と睡眠

3年生は、受験に向けて勉強する中、睡眠時間が少なくなる人がいると思います。勉強で覚えたことは、寝ている間に脳に定着するため、時間を上手にマネジメントし、睡眠時間を確保することも大切です。睡眠不足は、学習力の低下だけでなく、けがや事故の原因にもなります。

脳内の「海馬」は、記憶や学習に働く神経細胞です。睡眠により海馬が育つため、睡眠不足になると、うつ病などの危険性が高まるといわれています。皆さんの頃から睡眠をしっかりとする習慣をつけるようにしたいですね。



冬休みも健康に

休みに入るとつい、お菓子を食べ過ぎる事はありませんか？そんなときは次のような工夫をして、食べ過ぎに注意しましょう。

- お皿に取り分ける
- ながら食べをしない
- 1人で食べず、おうちの人と食べるようにしましょう

