

保健集会「早寝・早起き・朝ごはん・いきいき南中！」

6月と10月に実施した健康実態調査から、質の良い睡眠が取れていない傾向がありましたので、全校の皆さんに自分の生活リズムを見直し、質の良い睡眠をとってほしいという願いから、保健体育委員会で企画・運営を行い、先週の19日に保健集会を行いました。

睡眠の効果

- その1 脳(心)と身体の疲労回復
- その2 成長ホルモンが分泌される。
- その3 記憶の定着
- その4 免疫力の向上
- その5 食欲のコントロール

質の良い睡眠を取るための5か条

- 1 朝起きたら太陽の光を浴びるべし!
- 2 就寝前のゲームやスマホはやめるべし!
- 3 平日も休日も同じ時刻に就寝・起床すべし!
- 4 朝ごはんを必ず食べるべし!
- 5 家に帰ったら、やるべきことは早くすべし!

*質の良い睡眠をとるための「5か条」は、「これならみんな守ってくれそうだ。これなら気をつければ出来そうだ。」という事を保健委員会で考えて作りました。ぜひ、この5つのことを守りながら質の良い睡眠を取って、勉強や部活動に集中して取り組めるようにしましょう。

感想をいただきました！一部紹介します。

平日と休日の起きる時刻が違うので、平日も休日も一緒の時刻に起きたいと思いました。

5か条を意識しながら、これから生活を送っていきたい。

就寝前のゲームやスマホを減らしていきたいと思いました。

クイズと一緒にすることにより、頭に入りやすかったです。

保健委員として、みんなに睡眠の重要性や質の良い睡眠をとる方法を教えられることができて良かった。

借金(睡眠負債)をためないように、早寝・早起きを心がけていきたいです。



遠藤医院の
遠藤先生。
睡眠につい
て詳しく教
えてくれま
した。



遠藤医院の看護師さんです。あれ？どこかで・・・。

一人二役。ばっちり！



みんな熱心に
聞いています。



睡眠に関するクイズも盛り上がりました



優勝は海騎
さんです。
すごい！！



感想発表の3人です。



保健委員さん。準備や当日の
運営お疲れ様でした

