

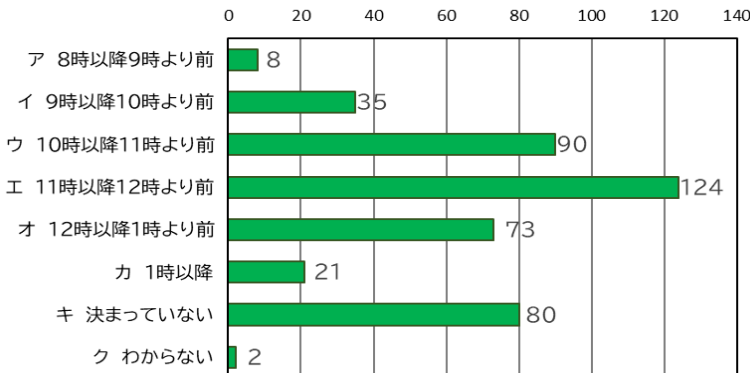
# えがお

長野中学校 保健室  
NO. 9(R2. 1. 23発行)

## 心とからだの 健康アンケートの結果

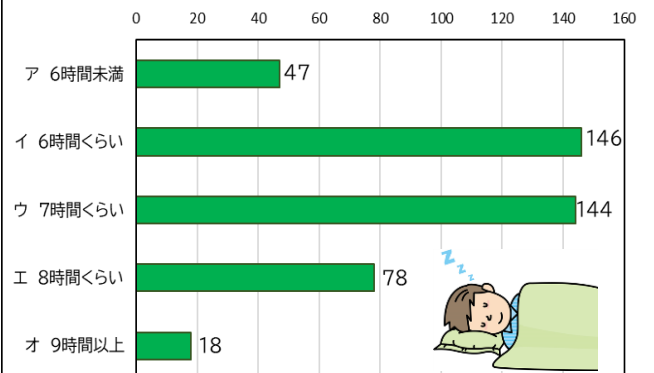
(1)寝る時刻(平日)

(人)



(2)平日の睡眠時間(平日)

(人)

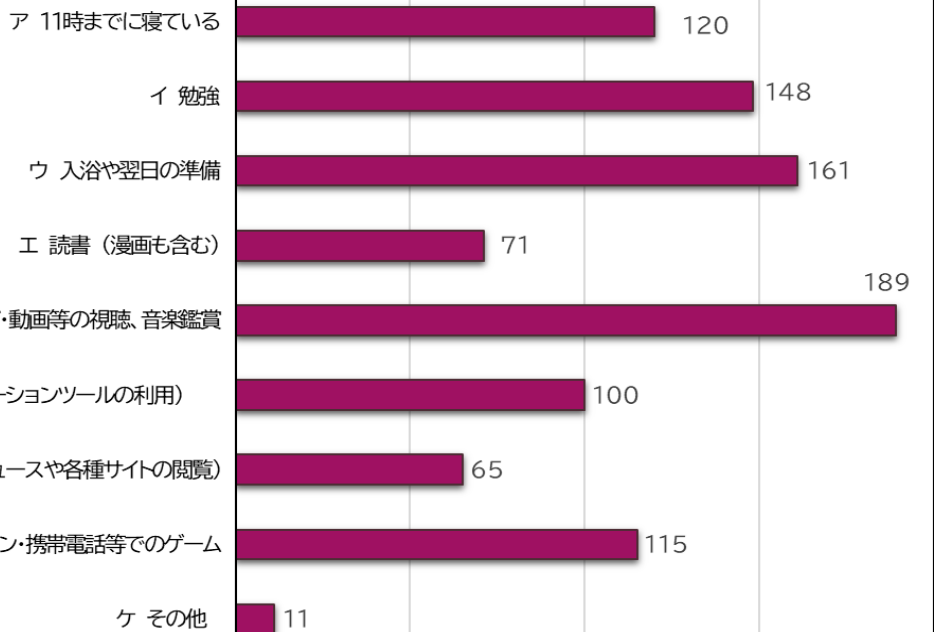


(3)夜11時以降の様子

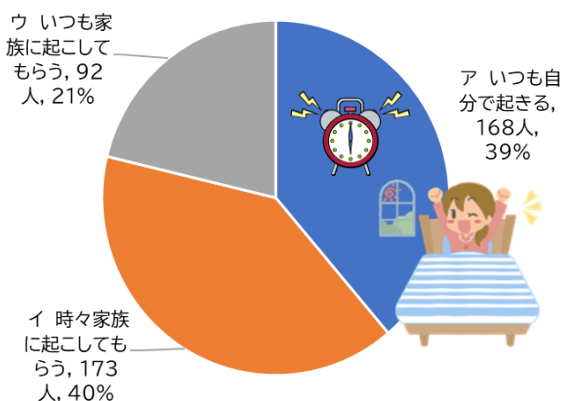
\*複数回答(人)

0 50 100 150 200

★深夜までテレビ・動画視聴、ゲーム、SNSの利用をしている人が少なくありません。  
★規則正しい生活を心がけ、学習の時間や睡眠時間を確保しましょう。



(4)起床について

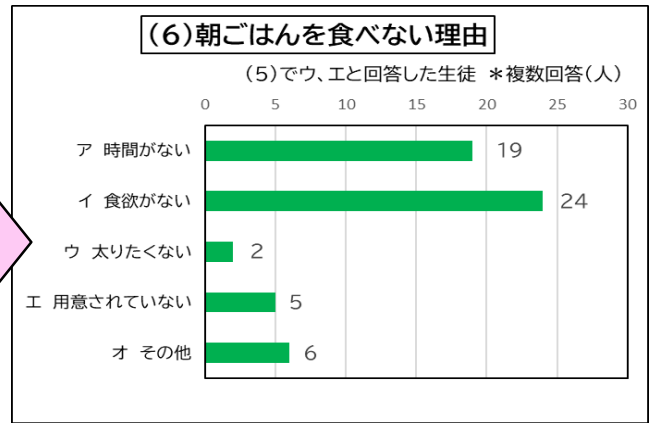
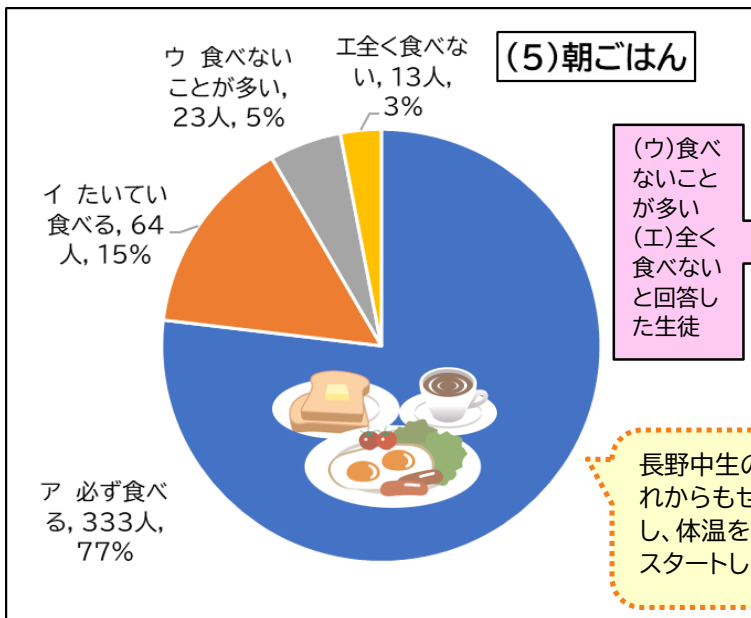


●必要な睡眠時間には個人差がありますが、成長期の皆さんに必要な睡眠時間の目安は、毎日7~8時間程度と言われています。

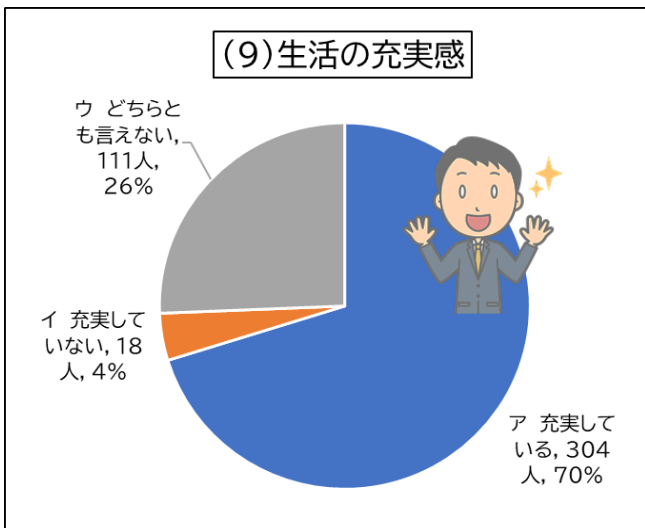
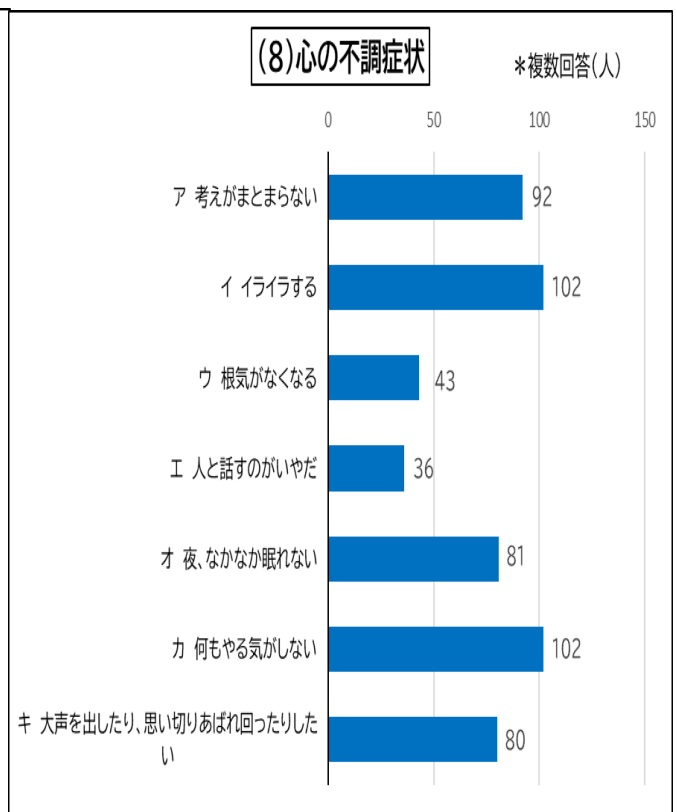
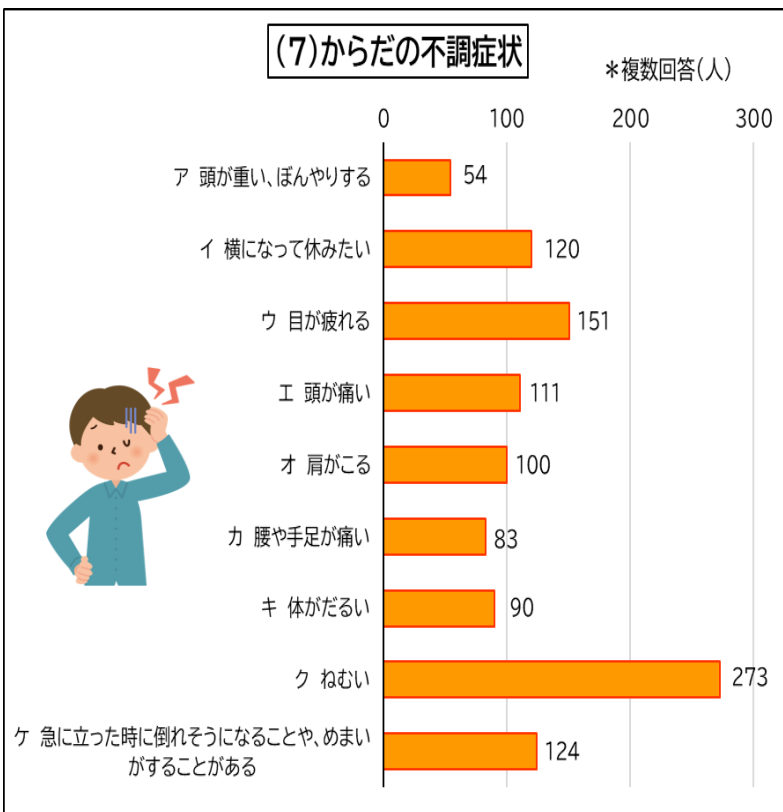
●特に、寝てから2~3時間の間に熟睡していることが、成長ホルモンの分泌を促し、骨や筋肉の成長、体の脂肪量やエネルギー利用の調節、免疫力や体の修復機能の向上などのためにとても重要です。

●また、睡眠中は、体の疲れを取ったり、脳を休めたりするだけでなく、脳が情報を整理し、記憶しているため、学習した内容を定着させるためにも睡眠はとても大切なのです。帰宅してから寝るまでの時間を上手に使い、十分な睡眠を取るようにしましょう。





長野中生の92%が、朝ごはんをしっかりと食べて登校できています。これからもぜひ続けていきましょう。朝食は、脳に必要なブドウ糖を供給し、体温を上昇させ、心身を目覚めさせてくれます。毎日を気持ち良くスタートし、勉強や運動に全力で取り組めるようにしましょう。



心と体は密接につながっているため、心の不調が体の症状になって、また、体の不調が心の症状になって現れることがよくあります。

規則正しい生活を心がけ、体の調子を整えることが心の安定を保つためにも大切です。また、自分に合った気分転換の方法を見つけ、ストレスを上手に解消し、心と体の健康を保ちましょう。

思春期の心と体は不安定になりがちです。自分一人で解決できない時は、誰かに相談してみると、気持ちが楽になり、良い解決方法が見つかるかもしれません。