



5月、暦の上ではもう夏ですが、いつまでも肌寒いですね。

羽島中学校では、更衣期間の設定はありませんので、その日にあった服装を自分で考えて、調整をしましょう。



○ 睡眠習慣とは ○

みなさんは、質の良い睡眠がとれていますか。

アメリカの心臓協会では、健康な心臓のために「7つの指標」を発表していましたが、それに最近、「睡眠の健康」が付け加えられました。睡眠がとても大切なことが注目され、睡眠時間が、精神的な健康や生活の質に影響を及ぼすことが知られるようになりました。さらに、人の人生の中では、ちょうど、中・高校生の時期が、他の時期より、睡眠の影響を受けやすいことが分かっています。

これから、この「ほけんだより」で睡眠について発信していきますので、この1年は「質の良い睡眠」について、一緒に考えていきたいと思えます。

さて、ここでクイズです。

～OECD 2022年の調査結果より～

1. 世界の国の中で、一番、睡眠時間が長い国はどこでしょうか。
2. 世界の国の中で、一番、睡眠時間が短い国はどこでしょうか。
3. 日本人の大人の平均睡眠時間は、どれくらいでしょうか。



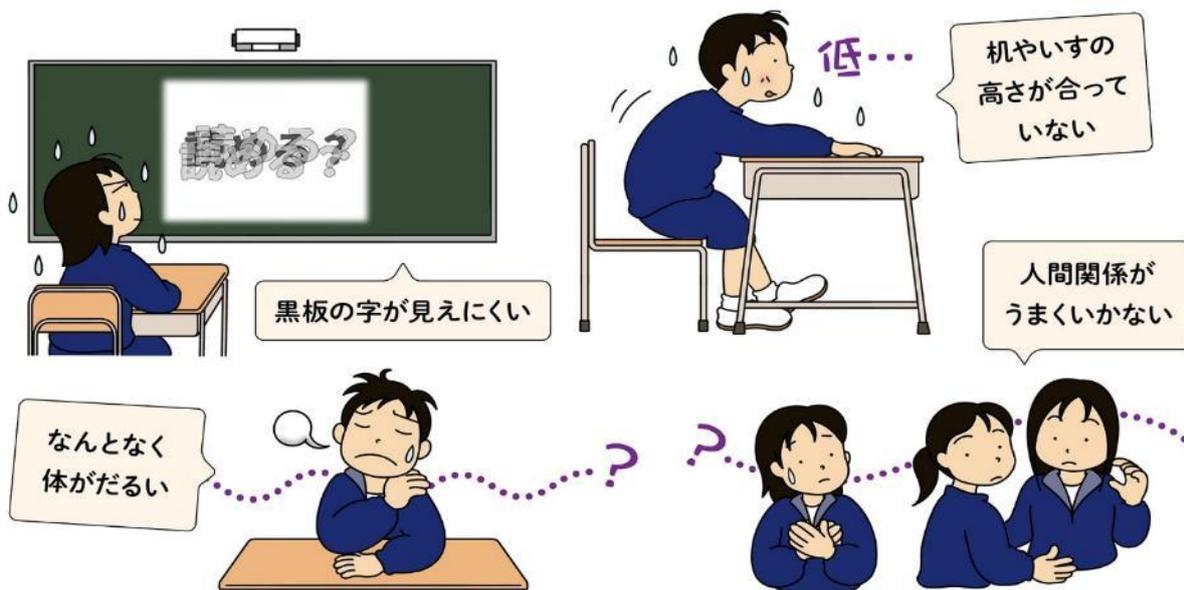
睡眠時間が短い国の2番目は、お隣の韓国でした。韓国も日本も「寝る間も惜しんで頑張ることが美德」というお国柄が出ているのかもしれませんが、しかし、経済大国のアメリカや中国は睡眠時間が長い国です。(平均睡眠時間: 中国は2位9時間03分, アメリカは3位8時間51分)寝る間を惜しんで頑張ること、経済的に豊かになることは関係がないようです。

福島で地震があったときに、米国サイト支援部長のチャールズ・カスターさんが危機管理の話し合いに日本に来た際、日本人に対して最初に語ったのが「作業員はちゃんと寝ていますか。」ということでした。睡眠の大切さを知っているからこそ、こんな言葉が出たと言われています。人生で大切な局面では、しっかりと睡眠をとって万全の体調で挑みましょう。

答え → 1. 南アフリカ(9時間13分) 2. 3. 日本(7時間22分)

新学期が
スタートして
1か月...

学校生活で 不便に感じること や 気になること はありませんか？



学校生活に慣れた頃に、緊張が解けて、不調に気づくことがあります。そんなときは、いつでも相談に来て下さいね。相談とまでいなくても、ちょっと話してみるだけでも OK です。身体と心のケアはとても大切です。心のもやもやは、話して手放してみましよう。

保健室からのつぶやき



私の今年度の目標は、「質の良い睡眠」について生徒の皆さんや保護者の方々に発信することです。日本人の睡眠不足は深刻で、よく眠れるパジャマやスマホゲームなども開発されています。

発信するからには、まず自分からと思い、家での夜の過ごし方をいろいろと工夫をしていますが、これがなかなか難しいです。私が時間の管理で困っているのは、「スマホ」です。「今日は見ない」と決めていても、つい見てしまい、だらだらと時間をかけてしまい、気づいたら30分も過ぎていた!!という日もあります。けれど、努力しただけあって、確実に寝る時刻は早くなっています。

今年は、みなさんと一緒に、朝、すっきりと起きられる生活を目指したいと思います。