



令和5年1月28日
第9号
田万川中学校 保健室

2023年が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。

今年の干支は卯（うさぎ）年です。うさぎは漢字で「兔」とも書きます。

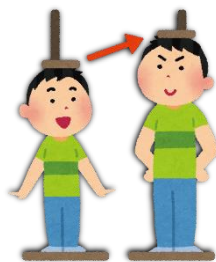
兔という字が含まれる四字熟語に「兔走鳥飛（とそううひ）」というものがありますが、知っていますか？兔は日、鳥（からす）が月を表し、月日があっという間に過ぎることを意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあっという間に過ぎてしまいます。

今年も充実し飛躍する1年になるように、目標や頑張りたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

冬休みモードから、学校モードへ！

3学期が始まりましたが、体と心の様子はどうでしょうか？ みなさんが学校で毎日記入しているイキイキカードを見てみると、夜更かしをしている人、早起きができず、朝食を抜いてくる人…、睡眠が足りていない人が多いことが気になりました。睡眠は、体と心に大きな影響を与えます。遅くとも23時には寝て、しっかり睡眠時間を確保するようにしましょう。

～ 睡眠の役割 ～



成長ホルモンが分泌される！
深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。



記憶を整理する！
眠っている間に、学習したことが整理されて、記憶されます。

免疫力が高まる！
体の免疫力が高まり、病気に負けにくくなります。



外国に行っていないのに 時差ぼけ？

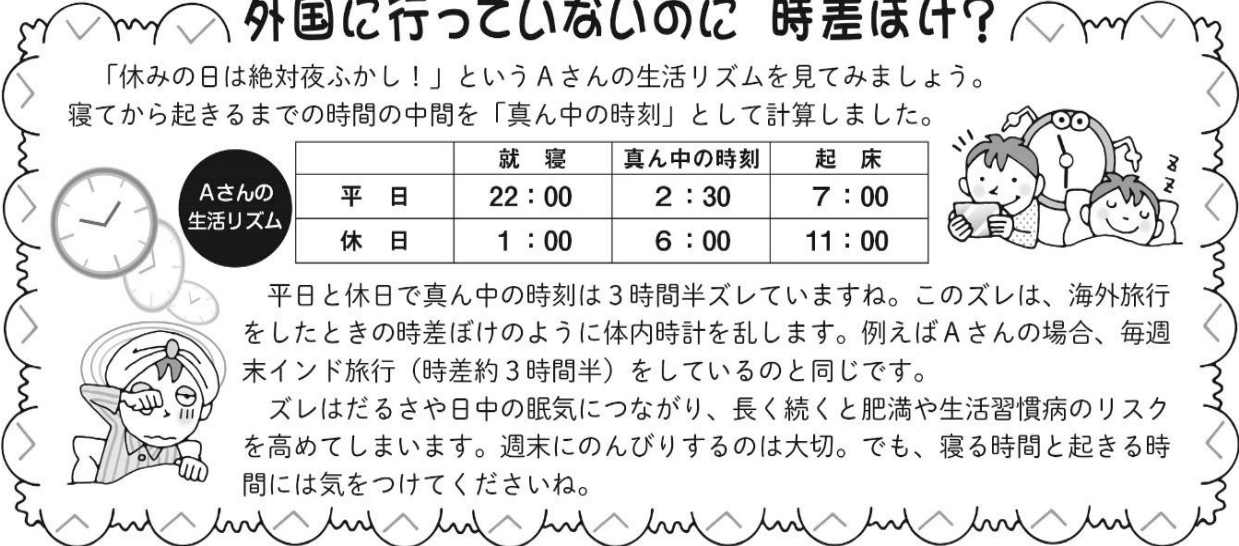
「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの生活リズム	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。



～ 保護者の皆様へ ～

①小川スクールカウンセラー来校日の変更について

先日、まちこみメールでご連絡した通り、スクール
カウンセラーの小川先生の来校について、先生のご都合
により2月に変更することとなりました。

つきまして、2月の来校日は、通常通り2月3日（金）
に加えて、2月9日（木）となります。

小川スクールカウンセラーにご相談したいこと等ございましたら、担当
（岡掛）までご連絡ください。

急な変更となりますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



②「健康カード」について

3学期の身体測定終了後、「健康カード」を配付します。
身体測定の結果や現在までの受診状況を確認され、押印を
して学校へご提出をお願いします。

