



令和5年1月  
岩国市立岩国中学校

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。今年うさぎ年です。うさぎのようにぴょんと飛躍し、良い1年となるよう頑張っしてほしいものです。皆さんにとって素敵な1年になるよう、保健室からも応援しています♪

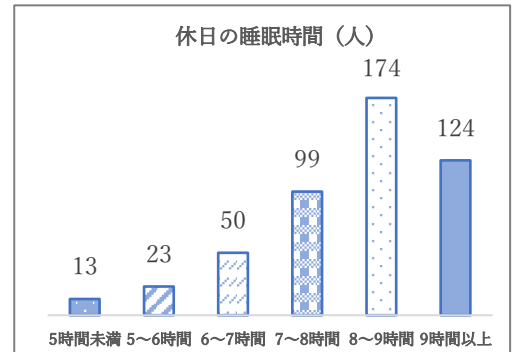
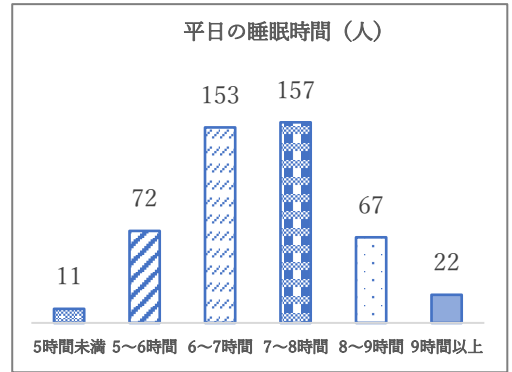
### 睡眠アンケート結果

右のグラフは、12月に全校生徒に実施した睡眠時間のデータです。この結果から、「どうして休日の睡眠時間が、平日に比べると長い」のか、保体委員長・副委員長と考えてみました。

- : グラフを見ると、平日では6~8時間寝ている人が多い一方で、休日は8~9時間以上寝ている人が多いみたいだね。なぜだろう？
- : 僕は毎日同じ時間に寝ているけれど、休日だと起きる時間が遅くなるから、睡眠時間が長くなっています。
- : 私の場合は、次の日お休みだと、ついつい夜更かししてしまいます。その結果起きる時間がお昼前になるので、睡眠時間が長いです。
- : なるほど、やはり「次の日、早起しなくても大丈夫」という安心感や時間に縛りがないことから、休日の方が睡眠時間が長いんだね。  
中学生は、**\*8時間を目安に**毎日寝てほしいと思うけれど、どうしたら睡眠時間が平日でも確保できるだろう・・・？ 遅刻せず、今よりも睡眠時間を多くするには何か良い方法があるかなあ・・・？

(2月号では解決法とともに、他のデータも掲載する予定です。)

※参考資料：健2022.12月号



**ま** ずは生活リズムを整えよう。コソは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

**こ** ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

**今年**の**目標**

**学** 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

ぽかぽかポイントほ  
**衣食住**

**衣** マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する

**食** 根菜やしよらがなどの食材を選ぶ

**住** 加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ

### インフルエンザの出席停止期間は

**原則** 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても、解熱から2日を経過しなければ登校できません。