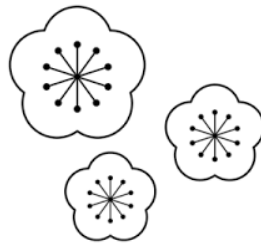


# 保健だより

豊川市立南部中学校

保健室

一月一日に能登半島を中心に大きな地震が起きました。地震はいつ、どこで発生するかわかりません。被災されている方の健康を祈ると同時に、自分たちの備えも、今一度見直すことが大切だと感じました。



## 防災用品の点検を

避難所への非常用持ち出し袋に備えたい

### 基本の防災用品

- 飲料水 □食料
- 懐中電灯 □救急用品
- 携帯ラジオ □軍手
- マスク □貴重品（小銭なども） □ティッシュ
- 笛 ・ □タオル
- 季節に合わせたもの（防寒グッズ、冷却グッズ）



近くにヘルメットや運動靴も置いておくと安全に避難できます。

### 自分用の防災ポーチ

基本のもの以外に、自分に必要なものを厳選して詰めてみませんか。

- ①命を守るために必要なもの：持病の薬など
- ②あったら便利なもの：除菌ティッシュ
- ③心がほっとできるもの：飴やチョコなどの甘いもの

## 日中の集中力を高める睡眠の効果



睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活をしましょう。

よう。また、「**中学生には、8〜10時間程度の睡眠時間の確保が必要**」だと厚生労働省の睡眠ガイドでもいわれています。個人差等もふまえて、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持することが大切です。



睡眠の役割は、①体の回復と成長、②脳の記憶の整理と定着、③食欲のコントロール、④免疫力の向上、⑤精神の安定 です。睡眠不足が続くと脳の働きも低下する

睡眠時間が不足していると脳にも影響があり、日常でストレスを抱えやすくなります。

- ① イライラする
- ② 集中力の低下
- ③ 記憶、学習能力の低下
- ④ 推理力やひらめき力の低下
- ⑤ 人の気持ちを推し量る能力の低下

### 良質な睡眠につながる一日の過ごし方

- ① 目覚めたら朝日を浴びる
- ② 朝食をしっかりと食べる
- ③ 外で運動する
- ④ 眠気を感じるときは十分ほど仮眠する
- ⑤ 就寝1〜2時間前までに入浴する

この他、平日と休日の起床時刻を二時間以上ずらさないことも大切です。また、平日の睡眠不足を休日「寝だめ」しようとする人がいますが、「ためる」ことはできません。



参考資料：中学保健ニュース一月号・保健通信  
厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」

