

えがお(臨時号・兼第1回学校保健委員会だより)

令和8年9月9日 つくばみらい市立小絹中学校保健室

がっこう はじ しゅうかん た せいかつ がっこう き か
学校が始まって1週間が経ちました。生活リズムは「学校モード」に切り替えられましたか？
とく なつやす くず すいみん ととの もんぶかがくしょう だ はやね
特に夏休みに崩れがちな睡眠リズムは整っているでしょうか？文部科学省から出されている「早寝
早起き 朝ごはんで かがや きみ みらい すいみん ととの ちゅうがくせい こうこうせい とうむけ
普及啓発資料」によると、中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。この時間が
かくほ ひと なつやす まえ がつ にち おこな すいみん かん こうえんかい ないよう おも だし
確保できていない人は、夏休み前の7月16日に行った「睡眠に関する講演会」の内容を思い出し
たり、やこの文部科学省の資料を読んだりして、必要な睡眠時間が取れるようにしてください。必要な
すいみんじかん かくほ つぎ かんが ね じかん き
睡眠時間を確保するためには次のことを考えて寝る時間を決めるとよいでしょう。

ね じかん き かた <寝る時間の決め方>

① 朝起きる時間を決める

② その時間から8～10時間前の時間を計算する

こんかい すいみん かん こうえんかい みな かいどう ねむ けっか
今回、「睡眠に関する講演会」の前に皆さんに回答してもらった、「眠りのチェックアンケート」結果
こうえんかい き どうようもうこうぎょうかぶしきがいしゃ さま あか みらい すいみん
と講演会に来てくださった東洋羽毛工業株式会社様よりいただいた「明るい未来のための睡眠ハ
ンドブック」も配付します。質の高い・十分な睡眠をとり、健康な毎日を過ごすために自分に必要なこ
とやできることをかんが とく く
とやできることを考え、ぜひ取り組んでください。

【保護者の皆様へ】

勉強や部活、遊びに、習い事や塾に…と忙しい中学生。保護者の皆様もお忙しい日々の中、お子様に十分な睡眠をとらせることはなかなか難しいことかもしれません。しかし、睡眠不足は学力や心身の健康に大きな影響を及ぼします。体調不良で保健室を利用する生徒の中には「睡眠不足が常態化している？」と感じる子も少なくありません。

ご家庭の中でお子様が一人で睡眠環境を整えようとしても十分にできないこともあるのではないかと思います。ぜひご家庭でご家族一緒に取り組める睡眠前の過ごし方や、睡眠の大切さについて話題にしてくださいと幸いです。

【学校保健委員会とは】

学校関係者だけでなく、保護者や地域の関係機関の協力のもとに生徒を取り巻く健康問題を解決するための組織です。小絹中では小絹小との合同開催も含め、年3回開催しています。