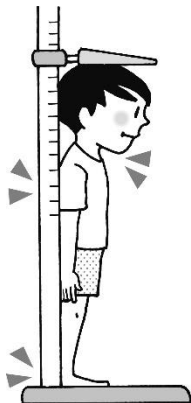
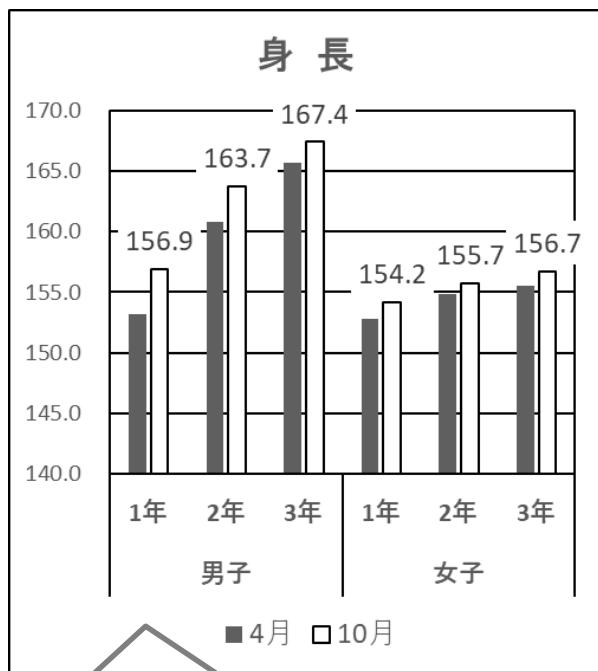


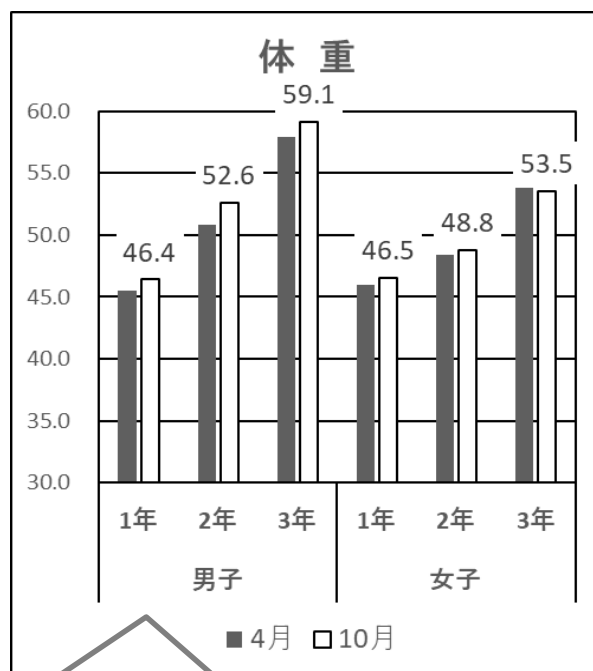
## 2学期の身長体重測定結果 【各学年の平均値】



		身長				体重	
		4月	10月			4月	10月
男子	1年	153.2	156.9	男子	1年	45.5	46.4
	2年	160.8	163.7		2年	50.8	52.6
	3年	165.7	167.4		3年	57.9	59.1
女子	1年	152.8	154.2	女子	1年	46.0	46.5
	2年	154.9	155.7		2年	48.4	48.8
	3年	155.5	156.7		3年	53.8	53.5



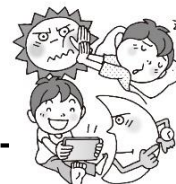
男子は1.7cm~3.7cm伸びています。  
女子は0.8cm~1.4cm伸びています。  
1年の男子の伸びが大きかったです。



男子は0.9kg~1.8kg増えています。  
女子は1年生0.5kg、2年生0.4kg増えています。  
3年生女子は0.3kg体重が減っています。

### おうちの方へ

生徒保健委員会「セーブメディア+生活リズム day」へのご協力ありがとうございました。おうちの方からの励ましの言葉を紹介します。



- ・きちんとルールを守って使用していて感心しました。
- ・自分から起きてこられるようになりました。寝る前のメディアを今後も続けてセーブしてください。
- ・メディア時間のコントロールはうまくできなかったようです。メディアに依存しない生活ができるといいですね。
- ・2学期は行事が続くので、これからも夜10時以降はメディアを見ない習慣を続けて、生活リズムと体調を整え過ぎてください。
- ・平日朝起きるのがやっとなので、もっと早く寝る努力をしてほしい。
- ・セーブメディアで家族との会話も多くなり、毎日がんばりました。
- ・まだ親からの注意がないと使いすぎるので、メディアも自己管理できるようになりましょう。

# 身長・体重測定と保健指導を行いました

2学期の身長体重測定で保健指導を行いました。  
保健委員会で行った「セーブメディア+生活リズム day」の  
取組の結果をみると、早寝と早起きが課題のようでした。  
そこで今回は「睡眠」についてお話をしました。



## みなさんの感想より

今回話を聞いて夜は10時くらいには寝て、寝る前はスマホやテレビをひかえたいと思いました。そして朝は太陽の光をしっかり浴びて、いい生活リズムですごせるようにしたいです。自分の体内時計を大切に毎日生活したいです。

睡眠をしっかりすることで、昼間すっきりとした気分で過ごせることがわかりました。また、太陽を見た後、15時間後に眠くなると聞いて、早起きをすることで早寝ができると思うので、早く寝たいです。時々体調がすぐれなくてイライラするときもあるので、まずは寝る時間と寝る前の行動に気をつけたいです。

今日のお話を聞いて、睡眠は人の成長にとって欠かせないものだと思います。夢は眠りの浅いときに見やすいと聞いて、自分も明け方に夢を見て起きて覚えているときがあったので、なるほどと思いました。また睡眠中に骨や筋肉、臓器などのメンテナンスがされていることがわかって、とてもためになりました。

僕は中学生になってから、とても睡眠を大事にしている、色々調べていました。今日読んでもらった絵本や説明を聞いて、今やっていることが正しいとわかり、よかったと思いました。

今日話を聞いて、睡眠の大切さを知ったし、脳の働きの多さにびっくりしました。今度から寝る前のスマホをひかえて、早めに寝られるようにしていきたいです。

今日のお話を聞いて、睡眠をしっかり取らないと体内時計のリズムが崩れてしまうことがわかったし、寝る前にブルーライトを浴びてしまうとメラトニンが出にくくなってしまふことがわかりました。他にも勉強は徹夜でやらずに、勉強してからしっかり寝るということが記憶するために大切だということがわかりました。

睡眠が大切なのは知っていたけど、私たちの生活全体を良くしてくれることを改めて知ることができてよかったです。これからはセーブメディアデーで目標にしたことを続けたいです。

睡眠と生活の関係を聞いて、自分の寝る時間はバラバラだと感じたし、朝の気分も毎日同じではないので、毎日寝る時間を定めたいと思ったし、寝る前ブルーライトを浴びているので、やめていきたいと思いました。生活する中で一番大切なことだと思うので、意識していきたいと思いました。

睡眠についてお話を聞いて、寝ている間に体のメンテナンスをしたり、記憶の整理をしたりしているのだと知り驚いた。勉強した後にしっかり睡眠をとると記憶が定着するので今日から意識したい。また、睡眠は心や体、勉強にも関係しているので大切にしたいと思う。

今年は受験生なので睡眠を大切にしていきたいと思います。寝る前にゲームやスマホを触らないようにして、質の良い睡眠ができるようにがんばりたいと思います。

僕は最近早く寝ていますが、まだまだ足りないと思いました。早く寝て早く起きて授業中寝ないようにがんばります。クイズがとてもおもしろくて楽しかったです。

