

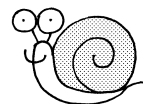
# ONLY ONE ONLY ONE



平成 29年 5月 8日発行 (NO. 2)  
和歌山県立桐蔭中学校 保健室

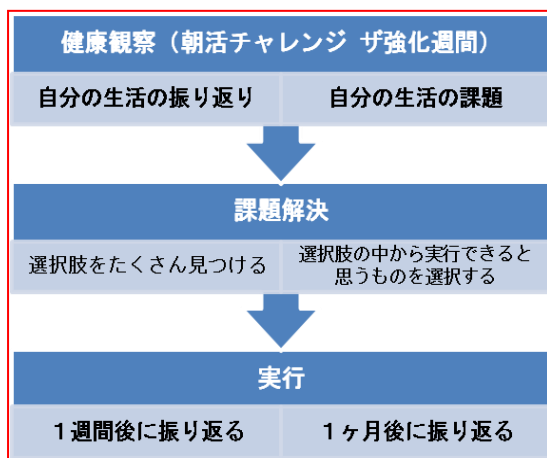
世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

## 朝活 チャレンジ ザ強化週間



5月の連休は天候も良く、生徒のみなさんはリフレッシュできたのではないのでしょうか。1年生は、新入生交流合宿が終わり、たくさんの人と交流が深められ、少しずつ学校に馴染めてきたことと思います。

今月は、基本的な生活習慣を見直す強化週間として、5月8日(月)から5月12日(金)までの5日間、学習の三点固定(起床時刻、就寝時刻、学習開始時刻を決める)、健康の三点固定(食事、朝の排便、睡眠時間)を中心に健康観察を行います。



この取組をとおして、自分の生活を振り返り、課題解決のために、選択肢を考え、その選択肢の中から、実行できると思うものを一つ選択して実行し、また、実行できているか振り返るというプロセスです。(意志決定スキル)

この取組を始めて、6年目になりますが、成果として「無遅刻・無欠席」の生徒が増加したことです。また、「朝活チャレンジ ザ強化週間」の取組は、大学に進学して、一人暮らしをしても自立して生活できるように、自己管理能力を高めていく将来を見据えた取組です。

( )に○か×で回答してみましょう。あなたはいくつ正解できるでしょう！

- Q1 : 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ( )
- Q2 : 帰宅後、夕方仮眠を取ると勉強の効率が上がる ( )
- Q3 : 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる ( )
- Q4 : 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ( )
- Q5 : 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強をしたほうが良い ( )
- Q6 : 睡眠時間を減らすとたくさんのことができて良い ( )
- Q7 : 朝方の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ( )
- Q8 : 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ( )
- Q9 : 朝食を抜くとやせられる ( )
- Q10 : 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ( )

# 学習の三点固定

学習習慣を確立するため、多くの学校で取り入れられているのが『三点固定』という考え方です。

「朝起きる時刻」「夜寝る時刻」「学習を始める時刻」の三つを毎日固定し、規則正しい学習習慣を身につけるための手だてです。

## 起床時刻の固定

起床時刻を決めて、早起する習慣です。人間の体には朝、太陽の光を浴びることで目覚める仕組みがあります。そして朝食を摂ることで脳のはたらきも活性化し、学校の授業をきちんと受けられる状態が整います。毎日決まった時刻に自分で起き、朝食を食べ、朝の排便という朝の一連のメカニズムが大切です。余裕をもって登校するという習慣がついているか、今一度振り返ってみてください。



## 家庭学習開始時刻の固定

学習時刻の固定は、結構難易度が高いようです。しかし、毎日勉強する習慣がついている人とそうでない人の差というのは、言うまでもなくかなり大きいものです。「毎日〇時から勉強する！」と決め、その時間は勉強だけに集中する習慣をつけましょう。お風呂に入る、歯磨きをするのと同じように、毎日の生活の中に勉強時間を組み込み、それを続けていきましょう。1日1時間の勉強時間でも、全く勉強しない人との間には、1か月で30時間、1年間ではなんと360時間もの差が！もちろん勉強時間を増やせばさらにこの差も広がります。

## 就寝時刻の固定

就寝時刻の固定は、特に重要です。ついつい夜更かしをしていませんか？昔はテレビの深夜放送を見てしまっ……という声を多く聞きましたが、今は携帯電話やパソコンによる夜更かしがみられます。SNSや、『LINE』のような通信アプリ、あるいは動画サイトなどに夢になって、気がつけば深夜……こんな生活を送っていれば、当然睡眠不足に陥ります。最近、スマートフォン等のブルーライトの影響で、睡眠障害により寝付けない人も多くなってきています。

学校の授業中に眠くなるのはもちろん、体調を崩しかねませんね。

# 健康の三点固定

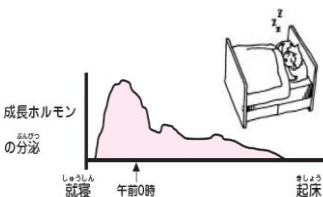


## 睡眠

「寝る子は育つ」って本当？

身長を伸ばしたり、骨の成長をうながす成長ホルモンは睡眠のはじめに集中して出ます。

記憶の整理整頓もしています



\*朝は、自分で起きようね！

## 食事

朝ごはんの役割は…

- ①身体のリズムを整える。
- ②体温を上昇させることで、体や脳を活動的にさせる。
- ③脳へ栄養を補給し、頭の働きをよくする。
- ④生活習慣病（がん・脳卒中・心臓病等）を予防する。

\*朝食の質（バランス）重要！

## 排便

朝 うんちタイムをつくりましょう!!

大便是朝ごはんの後にしやすいので、したくなくても『朝ごはんの後はトイレに行く』という、うんちタイムを作ってみましょう。

すると、だんだん、大便をする習慣が身についてきますよ。

\*朝の定期便にしよう！