

ONLY ONE ONLY ONE



平成 29 年 7 月 20 日発行 (NO. 4)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのころ・からだ・いのちのために



定期健康診断が終わりました！



		身長(cm)		体重(kg)	
		全国	本校	全国	本校
男子	1年	152.7	153.7	44.0	44.2
	2年	159.9	161.5	48.8	47.5
	3年	165.2	165	53.9	51.0
女子	1年	151.9	152.9	43.7	45.1
	2年	154.8	156.1	47.2	46.0
	3年	156.5	158.2	50.0	48.5

Growing Up



※身長では、1年男女、2年生男女、3年女子が全国平均を上回り、体重は、1年生男女が全国平均を上回っています。また、3年男子は、身長・体重とも全国平均を下回り、3年女子、2年男子は、体重が全国平均をやや下回っている結果となっています。

全体的に見れば、ややスリムな感じですが、「睡眠・食事・運動」の健康の3原則を実行すれば全国平均をすぐに上回ると思います。

健康診断が終わり、検診結果のお知らせをしています。お知らせをもらった人は、夏休みのうちに病院で診察を受けてください。お知らせのないのは良い便りです。

「健康診断結果通知書」を三者面談・家庭訪問時に配布しました。



これからが夏本番！！



いよいよ夏休みを迎えます。

充実した夏休みを送るためには、あなたの計画が大切です。計画だおれで、ダラダラ過ごしてしまわないよう、今一度、夏休みの過ごし方を考えてみましょう。

特に、**学習の3点固定**（起床時刻、就寝時刻、学習の開始時間）**健康の3点固定**（朝食、朝の排便、睡眠時間）を定着させ、毎日充実した生活を送って欲しいと思います。

裏面もご覧下さい。



桐蔭生のみなさん、5月に行った朝活チャレンジプロジェクト強化週間の「健康チェックシート」のなかで、**睡眠時間に**着目しました。

「睡眠時間を充分（7～8時間）取れている人」「睡眠時間が極端に少ない人」「極端ではないけれど、睡眠時間が、1日6時間程度の人」の3極化が見られました。

「極端な睡眠不足」を続けていると、ストレスや疲労の影響で生活の質が低下するほか、様々な病気のリスクが高まってしまふことがわかっています。

自分では気づけない「睡眠負債」とは!?

1日6時間程度ねむり、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積することがわかってきました。

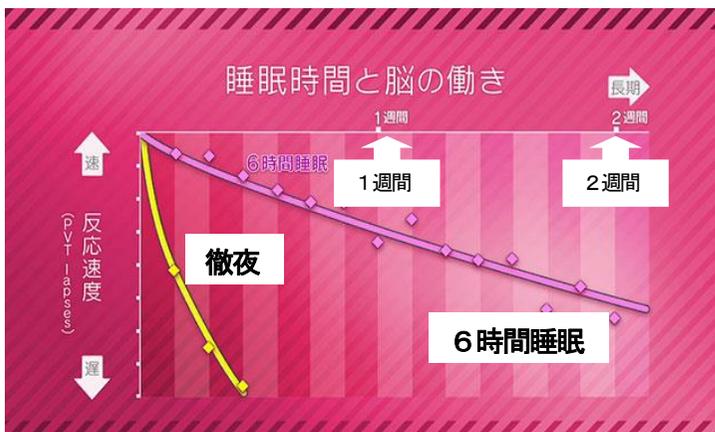
いま睡眠を研究する専門家たちは、この「蓄積する睡眠不足」を「睡眠負債」と名づけ、対策の重要性を指摘しています。睡眠負債がたまっていると、自分では気がつかないうちに学習や部活のパフォーマンスが落ちてしまったり、命にかかわるような病気のリスクが高まってしまったりする可能性があるということです。休日の寝だめは、逆効果のようです。

米ペンシルバニア大学などの研究チームが行った実験です。

研究者たちは、被験者を徹夜のグループと、睡眠時間6時間のグループに分け、注意力や集中力がどう変化するかを調べました。



横軸が実験開始からの時間を示し、縦軸は、注意力や集中力を調べるテストの反応速度を表しています。まず徹夜のグループを見ると、初日、2日目と成績が急激に下降しています。脳の働きが急激に衰えているのです。



一方、6時間睡眠のグループでは、最初の2日間はほとんど変化はありません。しかしその後…徐々に脳の働きが低下していきました。そして、2週間後には、徹夜グループの2晩経過後とほぼ同じレベルになってしまったのです。すなわち、「6時間睡眠を2週間続けた脳は、2晩徹夜したのとほぼ同じ状態」ともいえることになります。

しかも驚くことに、6時間睡眠のグループは、脳の働きの衰えを必ずしも自覚していませんでした。徹夜した場合と比べ、わずかな睡眠不足がじわじわ蓄積した場合、なかなかその影響について自覚できないのです。

昨年度 皆勤賞（無遅刻・無欠席）に輝いた13名の先輩（現高1生）を紹介します

小田 愛実さん

南 眞生さん

澤田 和樹さん

大西ひかるさん

田畑奈都希さん

橋本美乃莉さん

宮本 七緒さん

石井 紀帆さん

神谷 梨乃さん

長瀬 志穂さん

東 優月さん

森本 紗采さん

牧瀬 千夏さん

皆勤賞（無遅刻・無欠席）の秘訣や日頃の心がけについて聞きました

Q, 健康の秘訣は？

- ・手洗い・うがい。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・できるだけ早く寝る。

Q, 健康の秘訣は？

- ・早寝・早起き・朝ごはん。
- ・朝、オレンジジュースを飲むこと。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・学校生活を楽しむ。
- ・楽しいと学校に行きたいと思うし、ストレスがなくなり、健康！

Q, 健康の秘訣は？

- ・平日は、起きる時間が早いので、休日に寝だめをしておくこと。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・通学時間が長いけど、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりすること。

Q, 健康の秘訣は？

- ・早寝・早起き・朝ごはんです。
- （テスト期間以外は、午後9時頃に寝て、午前5時30分に起きていました。）

Q, 日頃心がけていることは？

- ・平日に寝れるように、どんな細かい宿題も週末にやっておく。

Q, 健康の秘訣は？

- ・毎日笑うこと。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・ストレスを溜め込まない。

Q, 健康の秘訣は？

- ・無理をしないこと。
- ・夜、眠たいときは、すぐ寝る！

Q, 日頃心がけていることは？

- ・毎日、果物を食べて、朝は、牛乳を欠かさず飲みます。
- ・寝る時間と起きる時間は、休日・平日関わらず固定しています。

Q, 健康の秘訣は？

- ・ストレスのない生活を送ること。
- ・休みの間にしっかり休養すること。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・朝ごはんを毎日食べること。

Q, 健康の秘訣は？

- ・野菜をたくさん食べる。
- ・スポーツをする。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・よく寝る。
- ・朝ごはんを毎日食べる。

Q, 健康の秘訣は？

- ・よく寝ること。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・毎日スポーツをするように頑張った。

Q, 健康の秘訣は？

- ・手洗い・うがい
- ・バランスのよい食事

Q, 日頃心がけていることは？

- ・起きる時間と寝る時間を固定。
- ・朝ごはんは毎日食べる。
- ・早寝・早起き・朝ごはんの3点固定

Q, 健康の秘訣は？

- ・クラブで体を動かすこと。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・毎日、無理をせずに早く寝ること。

Q, 健康の秘訣は？

- ・早寝・早起きは、健康のためにとっても大切だと思います。私は、毎日0時を過ぎてから寝ることはほぼないし、休日でも8時頃には起きています。

それから、休日には、家でゴロゴロするよりも何かをしたり、出かけたりしてアクティブに活動することが好きなので、それも健康につながっているのかなと思います。

Q, 日頃心がけていることは？

- ・特にないです。

でも、うがい・手洗い等の基本の風邪予防は、習慣になっているので、特別なことはしなくても良かったのかなと思います。

3年間、無遅刻・無欠席を継続するためには、それぞれの知恵と工夫をされていることがよくわかりますね。

早寝・早起き・朝ごはんを実行している人が多く、**quality of life**（生活の質）の高いことです。それは、生命の質や人生の質、人格の質など精神的な自己実現を得るための指標となり、個々の日常生活を充実させ、幸福感や生きがいを自ら発見し、人間らしく生きていくために必要な考えを表しています。

生涯にわたって健康で、素晴らしい人生を送るためのひと工夫を、桐蔭生のみなさんも心がけてみましょう。