



新年を元気にスタートするために 心がけてほしい冬休みの健康生活



いよいよ冬休みです。年末から年始にかけてのこの時期、生活リズムや生活態度が乱れがちになります。健康管理をしっかり行い、元気に2010年をスタートしましょう。

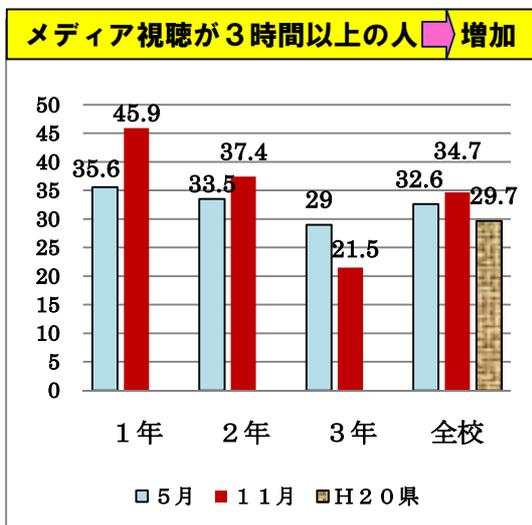


学校保健委員会が開かれました

テーマ 「望ましい生活習慣を定着させるにはどうすればよいか」
——長時間のメディア視聴が睡眠や心身の健康に及ぼす影響——



去る12月17日学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方と保護者の代表、全校生徒、職員が体育館に一同に集い、「長時間のメディア視聴が睡眠や心身の健康に及ぼす影響」について話し合いました。



現代中学生のかかえている健康上の問題として運動不足、疲労感、ストレス、食生活の変化による朝食抜き、ダイエットなどがあげられます。これらは将来の生活習慣病につながります。長時間のメディア利用は、眼への影響ばかりでなく脳への弊害も心配です。中学校時代は人格を形成する上で、大切な時期ですので、メディアに熱中することなく生活してほしいものです。

読書や友だち等の会話を通して脳の発達を助ける生活を送ってほしいと思います。

今年、子宮ガンの予防ワクチンができました。10歳から接種できますので、将来の参考にしてください。

たくさんの虫歯をもったまま放置している人がいます。早く治してください。

私が子どもの頃と比べ、睡眠時間が非常に短くなっています。睡眠の大切さを考えていきましょう。



メディアは息抜きとして利用してほしいです。

PTA

生徒の感想から

印象に残ったことは、寝る前にパソコンを使ったり、テレビを見たりすると寝つきが悪くなるということです。私は、寝つきが悪いことがよくあります。これからは、寝る直前にテレビやメールをしないようにしようと思いました。(1年)

保健委員の発表ではゲームもあって楽しく参加した。中でも、テレビやパソコンを寝る前にすると寝つきが悪くなることに驚いた。浅山校医さんの話は分かりやすく勉強になった。今日、聞いたことをこれからの生活に生かしていきたい。(1年)

メディア視聴と睡眠の関係を聞いて、私も寝る直前までメディア視聴をしていてなかなか眠れなかったことを思い出しました。保健委員会の発表からは、睡眠時間が短いとイライラする人が多いこと、メディア視聴が前頭前野の活性化につながらないことを知りました。私は読書をするのが好きなので、メディア視聴よりも読書の時間を増やすようにしようと思いました。(2年)

睡眠をしっかりとることがとても大切なことだと改めて思いました。保健委員会が発表した「指の運動」は全然できなくてショックでした。また、練習して前頭前野を鍛えたいと思います。テレビやパソコンは時間を決めて長時間にならないようにしたいと思います。(2年)

メディア視聴が睡眠の深さに関係しているとは思いませんでした。そして、人間らしさも失ってしまうと知って驚きました。すごく便利で身近なメディアだからこそ、影響をよく考え、自分をコントロールして利用したいと思います。(3年)

脳には「我慢する」、「決まりやルールを守る」、「人とうまく付き合う」など大事な能力があることが分かりました。これは人間が生きていく上で大事な能力です。将来のことを考え、メディアの利用は控えたいと思います。(3年)

長時間メディアを視聴することで、朝起きにくくなったり、イライラしたりすることが分かりました。前頭前野のことについても教えてもらいました。メディア視聴を少なくしようと思います。また、歯磨きの大切さなど体の健康に関してとてもよく分かる集会でした。(1年)

学校保健委員会では睡眠のことなどいろいろなことを学びました。特に紅白の紙や手を使って脳を鍛えるゲームはよい経験になったと思います。浅山先生が話しておられた生活習慣からくる病気にも気をつけて生活しようと思います。(1年)

僕は、メールやパソコンはあまりしない。しかし、就寝時刻は遅いので、早く寝なければと思った。浅山先生から中学生の時期からすでに動脈硬化が始まっていると聞いて怖いと思った。そうならないために、規則正しい生活を送りたい。(2年)

今日の説明で、前頭前野の働きがよく分かりました。保健委員や学校医の先生方、保護者の方々には僕たちにとっても大切なことを教えてくれました。よくないことはしっかり改めたいと思います。僕は、メディア視聴を2時間でストップさせたいと思います。(2年)

生活習慣の乱れが多くて病気のきっかけになるということが分かりました。冬休みの年末年始は特に生活習慣が乱れがちになると思います。自分自身で心がけ、自分の健康を守っていききたいです。今回の学校保健委員会では、大中学生の生活習慣の実態と健康との関係が分かり、自分の生活習慣を考えるよい機会になったと思います。(3年)

今日の話聞いて、メディアの視聴を息抜き程度にしようと思いました。また、寝る前にテレビを見ることは止めようと思いました。これからは受検に向けて勉強の毎日だと思うので朝型に切り替えて生活リズムを整えていきたいです。(3年)

