



心・技・体

生徒指導だより
第 5 号
生徒指導部

生活習慣を改善して、学習や運動の質を高めよう

3学期に入り、それぞれの学年で進学・進級に向けて学習に集中して取り組んでいる様子が見られます。目標に向けてさらにステップアップしていくためには、睡眠や食事などの生活習慣を整えていくことが大切です。学校でも体調管理や生活習慣の見直しを呼びかけていきたいと思ひます。

◇生活アンケート（1月末）

学 年	平均睡眠時間	
	平日	休日
2年生	5～7時間…75% 8～10時間…25%	5～7時間…12.5% 8～10時間…56.3% 10時間以上…31.3%
3年生	5～7時間…84% 8～10時間…16%	5～7時間…36% 8～10時間…52% 10時間以上…12%



平日と休日の睡眠時間の差が大きいことが分かります

Q 午前の活動中に眠くなることがありますか？
A 「よくある」、「少しある」
2年生…75.1%
3年生…60%

○中学生に推奨される睡眠時間…**8～10時間**(米国睡眠医学会推奨)

○睡眠不足が続くと…



△勉強が頭に入らない。
△太りやすくなる。
△いらいらする、元気が出ない。

△病気にかかりやすくなる。
△血圧が高くなる。
△寿命を縮める。



平日はやることも多く、十分な睡眠がとれないこともあるかもしれません。やらなければいけないことは先の見通しをもって効率よく進め、早めに眠れるようにしましょう。また、平日と休日はなるべく同じリズムで生活して、昼間の活動に集中できるようにしましょう。寝る前のデジタル機器の使用は睡眠の妨げになります。布団に入る30分以上前には使用しないようにしましょう。

◇避難訓練を終えて…

1月15日(月)に不審者の侵入を想定した避難訓練を行いました。不審者に限らず、日常生活の様々な場面において、防犯の意識を高めていくことが大切です。

○防犯ブザーを活用しましょう。

メリット



周囲の人に知らせる！

不審者を撃退する！



登下校の際、事件・事故に巻き込まれた時は、恐怖で声が出せない可能性があります。**防犯ブザーを積極的に活用**することをお勧めします。