

ほけんだより

令和5年3月23日
八丈町立三根学園富士中学校

春休み

No. 11



□ 3度の食事を好き嫌いせず
バランスよく
とった



□ 早寝早起き
を1日8時間
くらい
寝た。



□ 毎日、規則正しい生活リズム
で生きた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



□ 適度に運動を
積極的に
からだを動かした



□ ケガや病気の
予防を心がけて
実行できた



□ 友達と仲良く
できた
けんかをしても
仲直りできた

“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために
作られた「睡眠12箇条」というもの
があります。その6番目は...

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が 触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

「脳貧血」「貧血」 どう違う?

週始めの朝礼や卒業式・修了式では、体調不良としてめまいや立ちくらみなどがよくみられます。こうした症状は「脳貧血」とよばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。

「脳貧血」立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することでおこります。

「貧血」血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らずさまざまな機能が損なわれる状態をさします。