



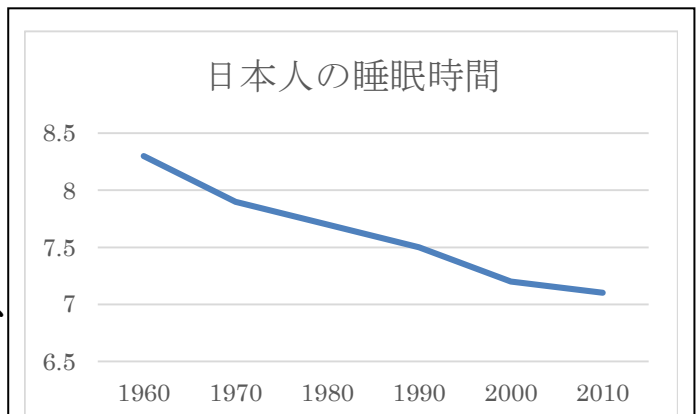
### たつの市立龍野東中学校保健室NO13

弥生の空美しく晴れわたる3月、1・2年生は今年度のまとめをし、3年生は進路に向かう、最も大切な時期となりました。引き続き健康管理にも気を配りながら、毎日元気に生活しましょう。

## 今月のみんなく【日本人の睡眠】

宇宙からみた夜の日本列島の写真をみると、中国など近隣の国が暗い中、海の中に国全体が明るく浮かび上がっています。夜も光であふれる日本、日本人はしっかり寝ているのかと心配になります。NHK 国民生活時間調査によると、日本人の20歳から59歳までの平日の睡眠時間は50年間で1時間以上減少しています。

また平均睡眠時間のOECDの2011年の国際比較(15歳から64歳)でも日本は韓国に次いで最も睡眠時間の少ない国になっています。龍東の睡眠時間は6時間を切る人が5年前は38%だったのですが、秋の調査では11.55%と改善しました。生徒会でも”はよねるデー”の呼びかけを取り組んだ成果だと思えます。ぐっすり眠るとストレスも和らいで、体も心もすっきりします。頭もさえて記憶力集中力も改善します。引き続き、睡眠を大事に元気に過ごしていきます。参考資料 学事出版 みんなくハンドブック 三池輝久 木田哲生編著



## 祝 卒業

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

皆さんは日頃、自分達でしっかり健康管理をしながら、困った時には上手に保健室を利用してくれていました。

また一人一人が集団生活のルールを守り一致団結することはもちろん、友を思いやり、困っている人にも気配りのできる素晴らしい学年でした。

皆さんが、めまぐるしく変化するこれからの社会を生き抜くための”たくましさ”と、困難に心が折れそうになっても負けないための”しなやかさ”を併せ持ち、良き出逢いに感謝しながら、進むべき道を着実に歩み、幸せに生きて欲しいと願います。

嵯峨山

### 今月の保健室

○2月も少し体調を崩してしまう人がいましたが、次第に落ち着きはじめました。またインフルエンザの発生も一時みられましたが、校内で広がることなく落ち着いています。

このまま3年生が、卒業式と受験をベストコンディションで迎えられるよう、祈るばかりです。また1・2年生の皆さんも換気や手洗い等の予防に努めてくれていることに、心から感謝します。

○保体委員会では毎週金曜日に手洗い場点検を行い、皆さんが手を洗う環境を整えています。また2月は“冬こそ運動”のテーマでミニミニ保体指導を実施しました。3月は今年度最終のミニミニ保体指導を予定しています。

### ☆保護者の皆様へ☆

今年度も感染症対策など、多くのご理解ご支援賜りましたこと、この場をお借りして、深く感謝申し上げます。