

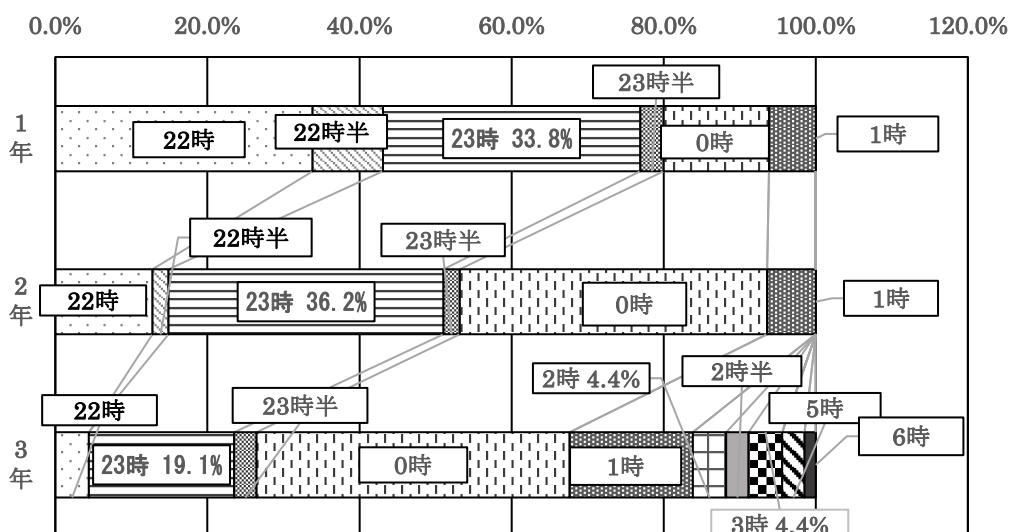
# ほけんだより

R 3. 12. 2  
京都市立桂川中学校  
保健室



2学期の始まりから10月までの様子をお知らせします。  
体調不良で来室した人（のべ275人）に聞きました

## 〔何時に寝ましたか〕



学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなっています。

勉強などでどうしても夜遅くまで起きる事もあるでしょうが、折角覚えた事も睡眠を取らないと記憶として定着しないという研究報告もあります。

最近はゲームより「ユーチューブを見て遅くまで起きていた」と言う人も多くなりました。寝る前に目

に光を浴びるとなかなか眠つくことができません。夜の過ごし方、考えてみてくださいね。

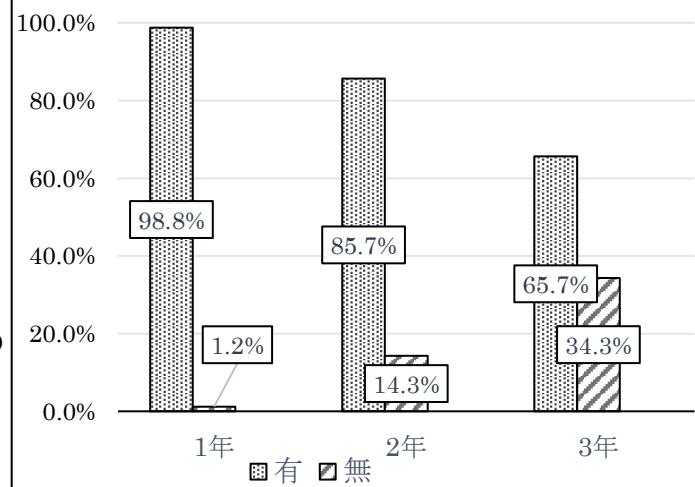
朝ごはんも学年が上がるにつれて、食べない人が増えています。

上のグラフ「就寝時刻」と「朝ごはん」は関連しています。寝る時間が遅い3年生に「食べる時間がない」「食欲がない」との理由で朝食抜きの人が多くなっています。

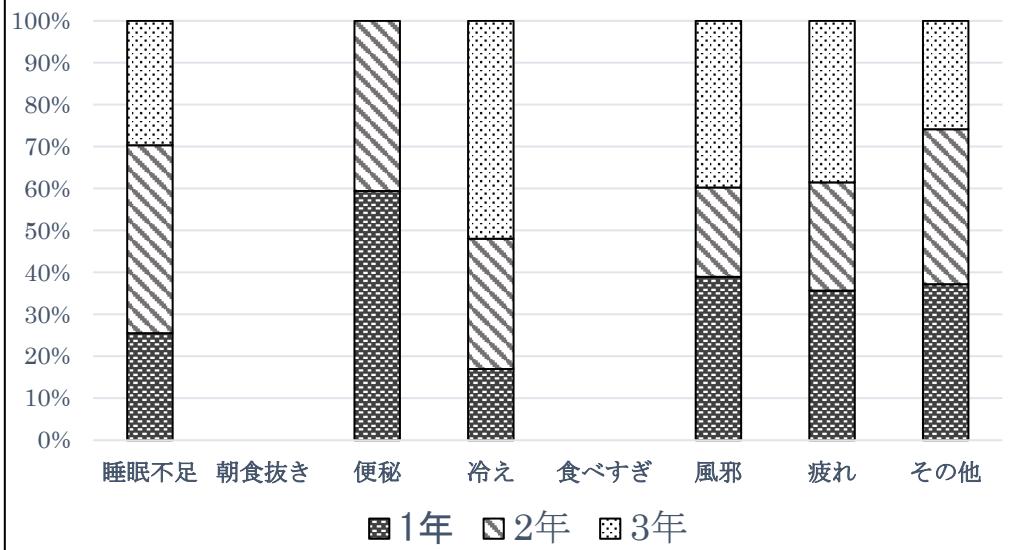
朝ごはんを食べないと、夕食（又は夜食）から昼食までの間、脳に長時間、栄養（ブドウ糖）が行き渡らないので、授業に集中できなかったり、体がだるくなったりと不調も起こり、特に午前中の勉強効率は上がりません。



## 〔朝ごはんは食べましたか〕



## 〔体調不良の原因は何だと思いますか〕



朝食抜きで体調が悪い人も多いように思うのですが、それが原因ととらえている人はいないようでした。  
「冷え」が体調不良の原因と答えた人もいますが、この体の「冷え」も朝食と大きく関係しています。  
朝ごはんには体温を上げ、脳や体を活動のモードに変える働きがあるのです。

忙しい毎日だと思いますが、少しでも早く寝るよう工夫をして、  
成長期に大切な睡眠と朝食を欠かさないようにしてくださいね。

