



学校教育目標 自ら学び考え 人間性豊かで 心身ともに健やかな生徒の育成
～ 挑戦 成長 そして飛躍へ ～

目指す生徒像 成長を目指し、進んで挑戦する生徒

☆睡眠は、「脳をつくる」「脳を育てる」「脳を守る」大切な時間☆

12月5日（月）、保健委員16名（各学級から代表2名）、学校運営委員6名、PTA役員3名及び職員7名が参加し、学校保健委員会を開催しました。当日は、日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士である新矢 様を講師にお呼びし、「睡眠と健康について学ぼう」と題して、以下のような内容の講話をいただきました。

・睡眠は自分でコントロールすることはなかなかできないが、健康の3要素（①食べること ②運動すること ③休息をとること）を自分でコントロールすることで、健康的な生活を維持することはできる。

・睡眠は、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を繰り返している。

レム睡眠：体の休息、技能の習熟、記憶の整理・固定をしている時間

ノンレム睡眠：脳の休息、成長ホルモンの分泌、免疫力の増強をしている時間

・一流スポーツ選手も睡眠を重要視している。

大谷翔平（野球）：「眠りも練習のうち」

伊藤美誠（卓球）：（試合前に大切にしていることは）「よく寝ること」



・より良い睡眠をするために、日頃から気をつけたいこと。

①ベッド（寝床）でスマホを見てしまうこと。→ブルーライトは体内時計を乱す大きな要因である。

②休日は、平日よりも2時間以上朝寝坊してしまうこと。

→平日の睡眠不足が影響しており、ブルーマンデー（月曜日の朝、起床が辛い、昼食後に眠くなる→集中力が下がる。）の原因となる。

③眠りを助けるホルモンは光を見ると分泌されないので、ブルーライト（スマホ、タブレット等）には気をつける。

④パジャマは、汗を吸う素材を選ぶ。

⑤睡眠は、一日かけて行うメカニズムであり、朝の起床から睡眠につながっているため、早起きを軸に生活習慣をつける。

⑥朝日を浴びること（体内時計のリセットする）、朝食を食べること（トリプトファンは、摂取後セロトニンを生成し、良い睡眠へ効果あり。）は、睡眠を助けるホルモンが分泌され深い眠りに誘ってくれることから、上質な睡眠となり、成長ホルモンの分泌が最大となる。

※トリプトファン：肉、魚、大豆加工食品、乳製品、卵、ナッツ類、バナナ等に含まれる。

ちばサイクルールで交通事故防止

令和4年1月から10月末までの県内児童生徒における交通事故死傷者数のうち、自転車乗車中に発生している数は、全体の5割を超えています。このことから、「令和4年冬の交通安全運動」の期間（R4.12.10～R4.12.19）に限らず継続して取組とともに、交通事故防止に努めるよう御家庭でも話題にさせていただきますようお願いいたします。

1 「ちばサイクルール」の周知徹底

【自転車に乗る前のルール】

- (1) 自転車保険に入ろう
- (2) 点検整備をしよう
- (3) 反射機材をつけよう
- (4) ヘルメットをかぶろう
- (5) 飲酒運転はやめよう

【自転車に乗るときのルール】

- (1) 車道の左側を走ろう
- (2) 歩いている人を優先しよう
- (3) ながら運転はやめよう
- (4) **交差点では安全確認しよう**
- (5) 夕方からライトをつけよう

2 道路を横断するときの約束『止まる・見る・待つ』の徹底

3 夕暮れ時や夜間・明け方の交通事故に遭わないよう、白っぽい服を着たり、かばんや持ち物に反射材を付けたたりして、車を運転する人から見やすくする。

千葉県オンライン診療センターの設置のお知らせ

千葉県では、多くの発熱患者が生じた際に、医療現場がひっ迫することを回避するため、医療提供体制の強化、拡充を図るとともに、「千葉県オンライン診療センター」を設置することとし、別紙のとおり、リーフレットを作成したとの連絡がありましたのでお知らせします。

併せて、年末年始に体調を崩さず過ごし、医療ひっ迫を回避するため、千葉県より県民の皆様に感染拡大防止対策として、以下の事項についてお願いがありましたのでお知らせします。

年末年始も感染対策の徹底を

○感染拡大防止と社会経済活動の両立のため、基本的感染対策の徹底をお願いします

あけて防ぐ		うって防ぐ		さけて防ぐ	
寒くても こまめに換気 窓を開け	距離をあけ 飛沫感染 避けましょう	ワクチンを うって 健康ひと安心	飲食は 長時間・大声を 避けましょう	出かけずに 体調不良時は 安静に	
					
※できるだけ 窓や扉を 2方向あける	※近距離で会話 するときは マスクの着用を	※コロナワクチンと インフルエンザワクチン の接種を	※感染リスクの 高い行動は 避ける	※風邪症状等が あるときは、 出勤・登校を含め 外出を避ける	

年末年始に体調を崩さず楽しく過ごすためにも、しっかりと感染対策を

