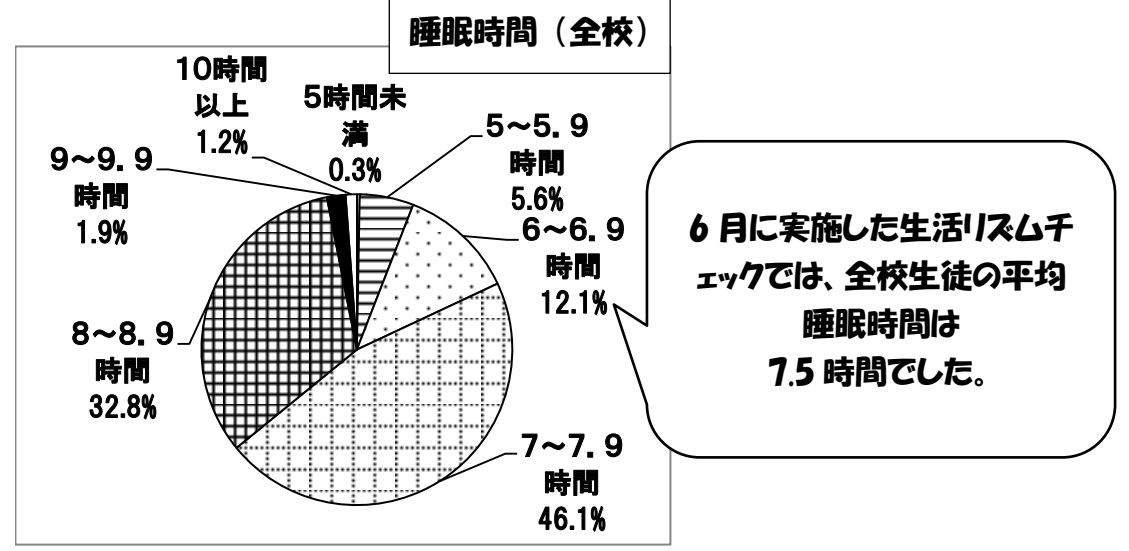


ほけんだより 9月

2018年（平成30年）9月
福山市立培遠中学校

2学期が始まりました。身体の調子は、どうですか。夏休みの間は、ついつい夜更かししてしまったり、朝寝坊しがちです。また、夏の疲れが残っている人もいるでしょう。左下のチャートを参考にして、生活リズムを整えて、2学期のスタートをきりましょう。



年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2歳	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5歳	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13歳	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17歳	7時間	8~10時間	11時間
18~25歳	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64歳	6時間	7~9時間	10時間
65歳~	5~6時間	7~8時間	9時間

2015 米国国立睡眠財団公表の必要と考えられている年齢別睡眠時間（上の表）では、望ましい睡眠時間は、
6~13歳で9~11時間
14~17歳の8~10時間
になっています。
培遠中では、多くの方が睡眠不足の状態だと言えます。

- ・やっぱり3点固定すると、学校でもがんばれるし、体調もよくしっかり勉強できる。
- ・チャレンジ家庭学習を通して、家で学習する習慣がついたのが良かった。
- ・受験生として、1日3~4時間以上行い、テストに向けてしっかり勉強したい。
- ・家庭学習時間が少ないことがわかった。

**生活リズムチェックで
起床・就寝・家庭学習
開始時間を意識しよう
(6/5~6/8) 実施**

- ・生活リズムは、日頃の自分に大きく影響していると感じた。
- ・全然固定できていないことに気付いた。日頃から意識して、固定できるようにしたい。
- ・毎日、起床時間と就寝時間を記録してみると、意外と寝ていないことが分かった。
- ・自分の生活を数字にして表すことによって、規則正しい生活をしているかどうかははっきりしてよかった。