

ほけんだより 11月

上野高等学校定時制
2020年度 第8号

日の暮れるのがずいぶん早くになりました。長い秋の夜ですが、スマホやゲーム、テレビを見ていたらあっという間に時間が過ぎて、翌朝起きるのがつらかったり、日中眠かったりすることはありませんか？
または寝ようと思ってもなかなか眠れなかったり、長い時間寝ていても日中眠たかったり…。
日本人の5人に1人は何らかの睡眠問題で悩んでいるそうです。下の睡眠チェックをしてみましょう。



★あなたの睡眠チェック！

過去1か月で、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

Q1.ふとんに入ってから実際に眠るまで、時間がかかりましたか？

- ① いつも寝つきは良い ② 少し時間がかかった ③ かなり時間がかかった ④ 非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

Q2.夜間、眠っている途中で目が覚めることは？

- ① 問題になるほどではなかった ② 少し困ることがある ③ かなり困っている ④ 深刻な状態か、全く眠れなかった

Q3.希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？

- ① そのようなことはなかった ② 少し早かった ③ かなり早かった ④ 非常に早かったか、全く眠れなかった

Q4.夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は？

- ① 十分である ② 少し足りない ③ かなり足りない ④ 全く足りないか、全く眠れなかった

Q5.全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？

- ① 満足している ② 少し不満である ③ かなり不満である ④ 非常に不満であるか、全く眠れなかった

Q6.日中の気分はいかがでしたか？

- ① いつもどおり ② 少し減った ③ かなり減った ④ 非常に減った

Q7.日中の活動状態（身体的および精神的）は、いかがでしたか？

- ① いつもどおり ② 少し低下した ③ かなり低下した ④ 非常に低下した

各質問の回答番号(0~3)を全て足してください

Q8.日中の眠気は？

- ① 全くなかった ② 少しあった ③ かなりあった ④ 激しかった

合計

/24点

合計が、0~3点：睡眠がとれています 4~5点：不眠症の疑いが少しあります 6点以上：不眠症の可能性が高いです

※答えは、定時制ホワイトボード

7つのまちがいを
さがそう！



★質の良い睡眠のための生活の工夫 できることから取り入れてみましょう！



①睡眠のリズムを整える

- 毎日決まった時間に起きる 朝起きたら朝日を浴びて体内時計をリセットする
- 寝る前の3時間は刺激になる事(激しい運動、カフェイン飲料など)をしない、とらない

②生活習慣で整える

- 食事は、できるだけ同じ時間にとる 日中に運動する習慣をつける(寝る前は軽いストレッチなどが良い)
- 寝る直前の入浴は、ぬるめのお風呂でリラックスする 夜食をとらない
- 寝る前はパソコンや携帯電話の光を長時間浴びない



(2020年11月給食メニュー)



ひづけ 日付	曜日	主食	メニュー	材料
2	月	米	親子丼、豆腐と野菜のサラダ、みそ汁	鶏肉、卵、三つ葉、豆腐、青ネギ
4	水	米	ビビンバ丼、中華スープ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、チンゲン菜
5	木	麺	みそバターコーンラーメン、大学芋	中華麺、とうもろこし、さつま芋、もやし
6	金	米	揚げパン、ジュース、コロッセ	市販のドックパン、じゃが芋、ハム
9	月	米	牛丼、かぼちゃそぼろ煮	牛肉、玉ネギ、かぼちゃ、鶏ミンチ
10	火	米	タンドリーチキン、サラダ、クリームシチュー	鶏ムネ肉、じゃが芋、キャベツ、人参
11	水	米	卵と鶏のそぼろ丼、白菜の煮物、みそ汁	卵、鶏ミンチ肉、白菜、人参、豆腐
12	木	麺	ベーコンときのこのクリームパスタ、ニース風サラダ、スープ	パスタ、ベーコン、しめじ、マッシュルーム、水菜、キャベツ、人参、チーズ、かぼちゃ、玉ネギ
13	金	パン	サンドイッチ、ジュース、コンソメスープ	卵、トマト、きゅうり、ハム、ツナ
16	月	米	天丼、みそ汁	大葉、ちくわ、かぼちゃ、鮭
17	火	米	豚肉と野菜の甘辛煮、炊き込みご飯、みそ汁	豚肉、キャベツ、玉ネギ、栗orさつま芋、豆腐
18	水	米	おでん、みそ汁	大根、人参、こんにゃく、牛すじor豚バラ、ワカメ、豆腐
19	木	麺	五目うどん、かぼちゃの炒め煮	うどん、だし巻き卵、鶏肉、ネギ、かぼちゃ
20	金	パン	パン、ハムカツ、コンソメスープ、ジュース	市販のパン、ハム、小松菜、人参、ジュース
24	火	米	きつね丼、ナムル、みそ汁	油あげ、もやし、人参、ほうれん草、豆腐
25	水	米	すき焼き、みそ汁	牛肉、糸こんにゃく、白菜、人参、豆腐
26	木	麺	豆乳スープの担々麺	合挽ミンチ、中華麺、キャベツ、豆乳
27	金	パン	パン、ピザトースト、ジュース	市販のパン、チーズ、サラミ、卵、ジュース
30	月	米	カレーライス、フルーツまたはデザート	玉ネギ、人参、鶏肉、季節のフルーツ