

保健だより

2学期
準備号



H25.8.25(日)
野間中学校 保健室

夏休みも残すところ、あと1週間となりました。暑い日が続いていますが、体調を崩したりしていないでしょうか？部活動も新チームになり、日々生懸命練習に取り組んでいると思います。新学期のスタートに向けてしっかりと体調を整えておきましょう。

乱れていませんか？生活習慣・・・

夏休み中に生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？一度崩れた生活リズムはすぐには立て直すことはできません。そのため、以下のチェックリストで自分の状態を確認し、一つでもチェックがつかない項目があった人は夏休み中に改善しておきましょう。

◇チェックリスト◇

毎朝、決まった時間に起きる。

夜更かしをしない。

毎食後、歯みがきをしている。



朝食を毎日食べる。

テレビやゲームの時間が2時間を超えない



生活習慣が乱れる原因の一つに、携帯電話の使用があります。例えば夜遅くまで友達とメールをしていて就寝時間が遅くなることで翌日の体調不良の原因にもつながります。

今一度家での携帯電話の使用について振り返ってみましょう。

*当てはまるものにチェックを入れましょう。



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る みかけたよ 	

睡眠のすすめ

～よりよい生活リズムをつくるために～

1学期を振り返ってみたところ、体調不良で保健室に来室した人数は延べ297人で、昨年と比較すると約2倍増しでした。体調不良の原因は睡眠不足が考えられるケースが多くあったように思います。就寝時間が遅くなる理由は、「宿題をやっていたから」「塾に行っていたから」「携帯電話を触っていたから」「なんとなく」など様々でした。

睡眠は身体の調子を整えるだけでなく、成長の促進や運動能力の向上、学力の向上にも影響します。より質の良い睡眠のために、眠るための基本をおさえておきましょう。

眠るための基本

- その一 朝の光を浴びること
- その二 昼間に活動すること
- その三 夜は暗いところで休むこと
- その四 規則的な食事をとること
- その五 規則的に排泄(はいせ)すること
- その六 眠気を阻害する飲み物や過剰なメディア接触を避けること



これからの時期、3年生は特に、高校受験に向けての勉強が忙しくなると思います。試験が近づくにつれて不安や焦る気持ちも出てくるでしょう。しかし、睡眠時間を削ってしまうと集中力が続かず、かえって逆効果になる可能性があります。生活習慣を乱すことなく、志望校合格を勝ち取ってほしいものです。

治療は済んでいますか??

1学期に行われた健康診断において、治療勧告書もらった人は夏休み中に病院を受診するようにしてください。また、受診が終わりましたら、担任の先生に受診の紙を提出してください。自分の体調を整えて、2学期に気持ちの良いスタートがきれるようにしておきましょう。

