# 保健だより(2学期)

H25.8.25(日) 野間中学校 保健室

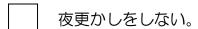
夏休みも残すところ、あと1週間となりました。暑い日が続いていますが、体調を崩 したりしていないでしょうか?部活動も新チームになり、日々一生懸命練習に取り組ん でいると思います。新学期のスタートに向けてしっかりと体調を整えておきましょう。

# 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。



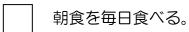
毎食後、歯みがきをしている。











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 が遅くなることが翌日 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。





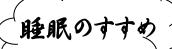








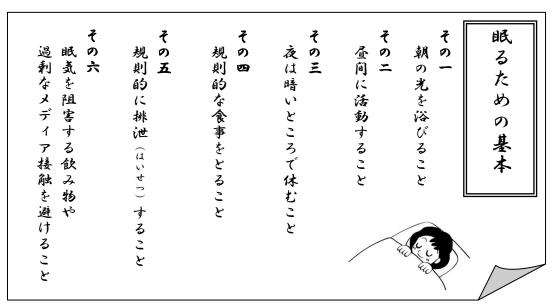




#### \_ ~よりよい生活リズムをつくるために~

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。



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もあ 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、治療勧告書をもらった人 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。