保健だより　２号

令和４年５月１６日
穴水中学校　保健室
文責（養護教諭　道端）

ゴールデンウイークが終わって一週間がたちました。生活リズムはどうでしょう。朝は決まった時間に起きて、ご飯を食べて、登校していますか。宿題をしたり時間割を合わせたりすることは寝る直前ではなく、余裕を持って終わらせていますか。家に帰ってからの時間の使い方は、自分次第です。どんな過ごし方をすれば気持ちよくスタートができるのか、自分のリズムを上手に作ってみましょう。

◆穴中生の身体測定の結果◆

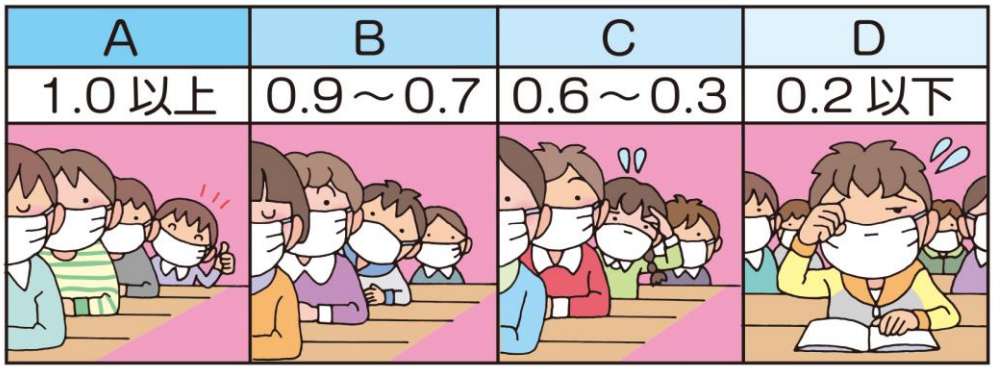
■成長には個人差があります。この数値は、あくまでも平均値です。
●は全国平均より上回っている（令和２年度と比較）

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
１年	１５３．３	●４５．５	●１５３．３	●４８．６
２年	●１６２．０	●５３．４	●１５５．３	●５０．１
３年	●１６７．８	●６０．６	１５５．４	４９．１



30日(月)心臓検診…１年生
31日(火)尿検査…全員

■眼科受診が必要な人にはお知らせを配付してあります。
早めの受診をお勧めします。



A	B	C	D
１番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めますが注意が必要です	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです眼科受診が必要です	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません眼科を受診しましょう

世界規模で子どもの近視が増えています。スマホやタブレットの画面から発せられるブルーライトの光は、とても強く網膜に達してしまいます。長時間見続けることは目に大きな負担をかけます。
近視は眼鏡などで矯正すれば大丈夫…ではないようです。
まずは、正しい姿勢から！

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

■学校の管理下で起きたけが等は、日本スポーツ振興センターからの医療費給付の対象となります。こども医療費助成を使わずに①一度窓口で医療費を負担し　②領収書を学校へ提出してください。(薬剤処方も対象となります)ただし、治癒までにかかった医療費の総額が 1,500 円未満の場合は対象外になります。何か、わからないことがありましたら、担当(道端)までご連絡ください。

あなたは毎朝すっきり目がさめますか？

■睡眠の役割ってなに？



①体を成長させます

ぐっすり眠っているときに、成長ホルモンが出ます。

②学んだことを記憶します

脳は眠っているときに、その日に学んだことを整理して覚えます。

③頭と体の疲れを回復します

睡眠には２つの種類があり、深い眠り(ノンレム)と浅い眠り(レム)が交互に繰り返しています。深い眠りの時には、体も脳も眠っています。成長ホルモンが出るのはこの時です。浅い眠りの時は、体は眠っているけど脳は起きています。この時に、体を休ませながら、情報整理をします。記憶の定着です。深い眠りも浅い眠りも、両方とも大切な役割を持っています。

■眠らないとどうなるの？



小さいことでイライラする　なんだか不安になる　頭がすっきりしない
モノや人に八つ当たりをする 勉強に集中できない けがをしやすい
病気にかかりやすくなる

しっかり寝ることで、免疫力がアップします！寝ている間にこわれた細胞も修理しています。これが回復です。

■良い眠りのヒントは？



①まずは早起きから

朝起きて日を浴びて１３～１５時間くらいで眠くなるスイッチが入るそうです。これは、メラトニンという成長ホルモンが出るからです。なかなか早寝ができない人は、早起きからチャレンジしてみましょう。早起きすることで、朝のゆとりが生まれ、自分の時間ができるかもしれません！
早起きのリズムが早寝につながりますように・・・

②夜遅くにブルーライトをあびない

テレビやスマホ、ゲームの画面から出るブルーライトという光は、体のリズムが崩れ、ぐっすり眠れなくなります。体は休もうとしているのに、脳は興奮する…メディアの影響はとても大きいのです。なかなか眠れない、寝たと思っても夜中に目が覚める、朝起きられないという人は、自分の生活を振り返ってみましょう。

睡眠豆知識①　15 分から 20 分の昼寝は頭がすっきりする　(寝すぎには注意！)
睡眠豆知識②　午後３時以降の昼寝は、夜 寝ることができなくなるかも・・・