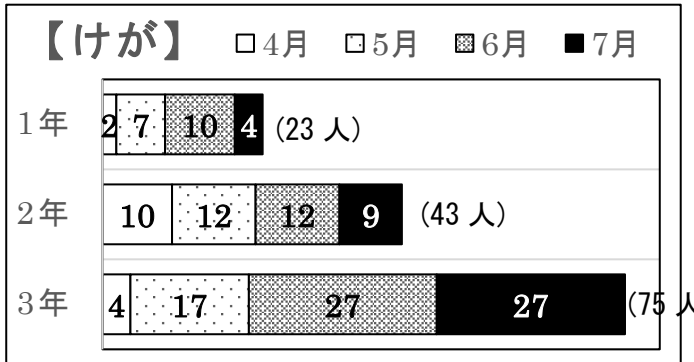
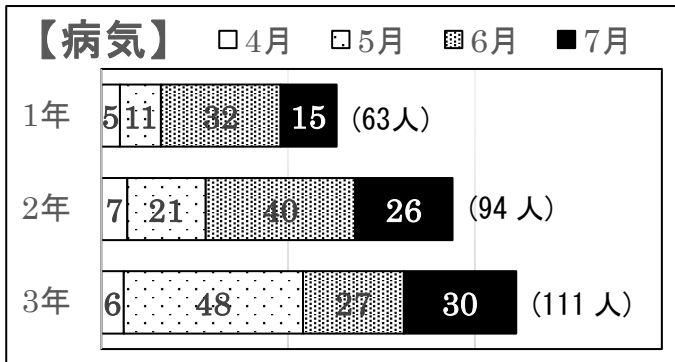


7月 保健だより No. 8

2022.7.20(水) 宝達中保健室

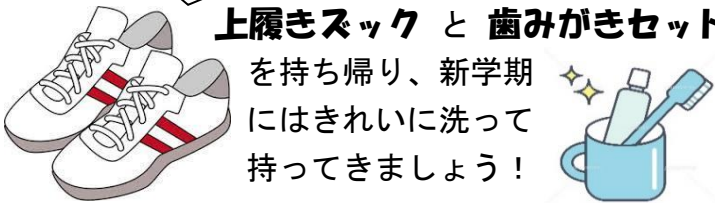
あっという間に1学期が過ぎ、いよいよ明日から夏休みが始まります。毎日暑い日が続いていますが、これからが夏本番です。ますます熱中症の危険も高くなりますが、熱中症対策と新型コロナウイルス対策を両立し、健康に夏休みを過ごしましょう。

【1学期の保健室利用状況】(7月15日現在) 病気：268人 けが：141人



病気・ケガともに3年生の来室が多かったです。また、曜日別でみると、月曜日に体調不良を訴える生徒が多く、次いで火曜日、金曜日の順でした。

日頃、部活動等でなかなか洗う機会がないと思います。夏休みの機会にキレイに洗いましょう！



上履きスック と 歯みがきセット
を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてきましょう！

保護者の方へお願い

1学期にケガで病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、8月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、1学期中に病院受診された方で日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は、学校までお知らせください。

7月のクイズ 熱中症を予防しよう！

【100点満点の人】
 1年1組 溝口陽菜佳
 3組 木津 香絵・昔農 凌馬
 中田 涼介
 2年3組 北 心音・南谷優里愛
 3年2組 木戸 優希・松島 涼葉

クイズを解くことで健康に関する知識を得てほしいという思いから、毎月のテーマに沿った健康クイズを実施しています。今月はかなり難問でしたが、8名が100点満点でした。皆さんもどんどん挑戦してください！

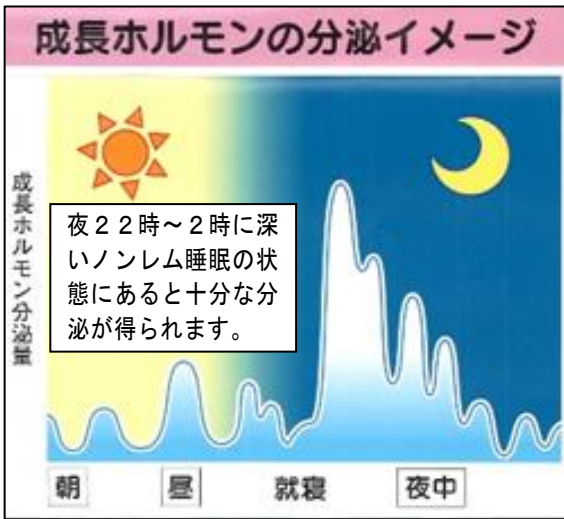
定期健康診断の記録について

例年、定期健康診断の結果を「健康手帳：健康の記録MyHealth」にてお知らせしていましたが、今年度から、校務支援システムの導入により、プリント『定期健康診断の記録』でお知らせします。『定期健康診断の記録』は、学校へ戻していただく必要はありません。配布用の保健連絡袋は、中の資料等をすべて出し、袋のみ学校へ戻してください。

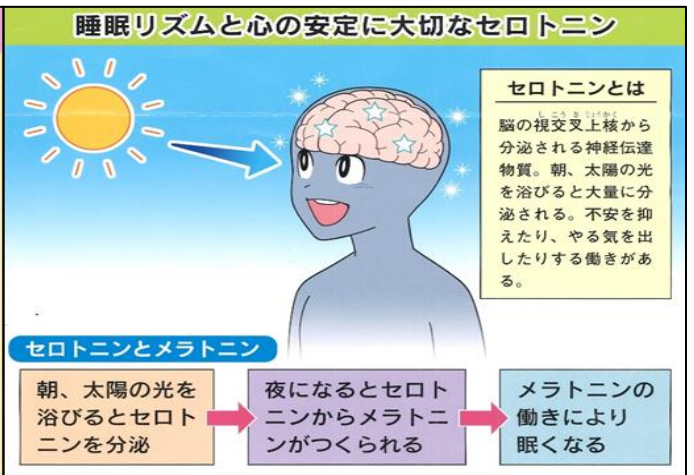
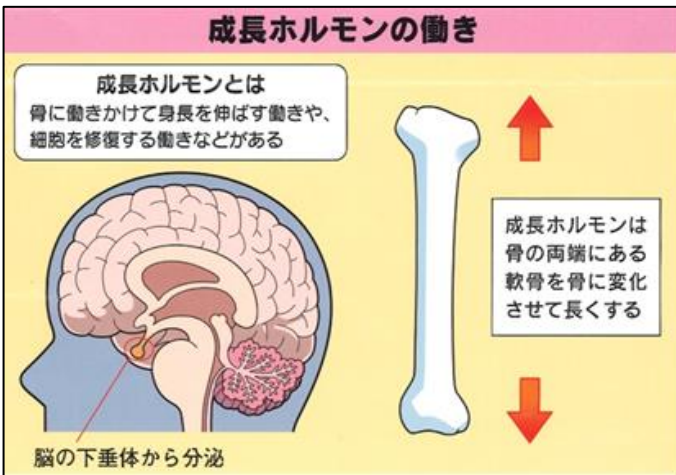
〈各学年、検査対象外の項目は空欄〉
 1年…耳鼻咽喉頭（耳鼻科検診は、2学期実施予定）
 2年…眼の疾病・聴力・耳鼻咽喉頭・心電図
 （検査対象外の学年のため）
 3年…眼の疾病・耳鼻咽喉頭・心電図
 （検査対象外の学年のため）

体の成長と心の安定に欠かせない睡眠

成長ホルモンの分泌で身長が伸び、セロトニンの分泌で心が安定します



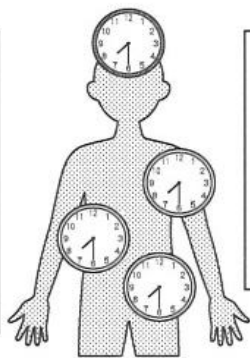
思春期は体の成長に必要な成長ホルモンがたくさん分泌される大切な時期です。身長を伸ばす成長ホルモンは、夜間、寝ている間にたくさん分泌されるので、夜間にしっかりと睡眠をとることが大切です。また、きちんと睡眠がとれていると、心の安定に関係するセロトニンという物質が分泌されて、気持ちが明るくなり、やる気も出てきます。睡眠リズムを整えるためには、朝起きたら太陽の光を浴びること、昼間にしっかり体を動かすこと、きちんとバランスのとれた食事をするものの3つが重要です。



食事と体内時計の深い関わり

脳時計

脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、目から入る朝の光によってリセットされる



末梢時計

全身の臓器にあり、光に反応せず、朝の食事や運動によって調節される

私たちの体には、2種類の体内時計があり、朝起きて日の光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になります。

私たちの体内時計は約24.5時間の周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいます。1日が24時間よりも少し長いので、その調節が必要になります。この調節を担うのが「朝の光」と「朝食」です。また、「夜の光」や「遅い時間の食事」が、体内時計を遅らせていることもわかってきました。部活動や塾で帰宅が遅い場合は、軽めの食事を2回に分けてとる「分食」や、おにぎりなどを「間食」にしてエネルギーを補給し、夜は腹八分目の食事にするなどの工夫で、体内時計を乱さずに食事をとることができます。

生活リズムを整えて、心も体も充実した夏休みを過ごしましょう！