# ほけんだより 5月

東和中学校
２０１７.５
保健室

保健目標

## 健康な生活リズムを確立しよう

## つながっているから… 体のケア＋ 心のリフレッシュ

新年度、早くも１か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっして珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといっていいでしょう。

規則的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この２つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

## 修学旅行・遠足… 校外学習です 事前準備はOKですか?

いつもとは違う雰囲気にウキウキ・ワクワクの校外学習。友だちの顔も新鮮に見えて、学校とは違ったふれあいや学習ができそうです。そんな心おどる校外学習も、体調をくずしたり、トラブルがあってはガッカリです。みんなが元気に楽しく過ごせるように、一人一人に注意してもらいたいことがあります。

| 規則正しい生活 | | いつもの薬 | ルール・マナー |
|---|---|---|---|
| たっぷり睡眠は元気のもと | しっかり食べてすっきり出す | 予備もかならず用意しましょう | 自己中心的な言動で迷惑をかけないように |
| | | | |
| 前夜はできるだけ 12 時前には寝ましょう | ３度の食事で胃腸の調子も整います | | |

## 質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？　例えば…

▲夜遅くまで塾など明るい場所で勉強する

▲深夜営業のスーパーやコンビニに行く

▲寝る直前までスマホやパソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。

## 健康診断が始まります。

結果のお知らせを見て
早めの受診をお勧めします。

内科・・・白色の紙
歯科・・・緑色の紙（四角の中に○のある人は、必ず受診しましょう。）
視力・・・オレンジ色の紙
聴力・・・白色の紙
眼科・・・白色の紙（1 年生のみ）

自分の身体の状態を知ってください。