

ほけんだより5月

疲れがたまって
いませんか？



ゴールデンウィークも終わり、そろそろ生徒の皆さんも新学期の疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

さて、本校には昨年から引き続き、毎週月曜日にスクールカウンセラーの藁谷先生がいらっしゃいます。

相談事のある人は保健室で予約を取り相談してはいかがでしょうか。

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	---

生活リズムを整えましょう。

人は昼に活動し、夜眠る昼行性の動物です。この生活のリズムが乱れると、身体に不調が出たり、精神が不安定になったりして心身に悪影響が出て来ます。健康的な毎日を送るためにも、意識して生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムを整えるポイント①

<睡眠のリズムを知る>

睡眠には2種類あり、深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠を交互に繰り返しています。ノンレム睡眠は脳を、レム睡眠は体を休ませています。

<起床時間を決める>

朝の起床時間を決めて、習慣づけるようにしましょう。毎朝同じ時間に目覚めることが出来れば、そこからリズムが整い、活動の予定が立てやすくなります。

<朝起きたら太陽の光を浴びる>

人の体内時計は、約25時間を1日とするリズムで動いています。この時間差をそのままにして生活していくと地球時間とずれが生じます。ずれを毎日調整してリズムを作る必要があります。

この調整の役割をはたしているのが太陽の光です。太陽の光を浴びることにより、体内時計がリセットされ生活リズムを整えることが出来ます。

生活リズムを整えるポイント②

<食事特に「朝食」はしっかり食べる。>

朝食を食べると血糖値が上がります。血糖とは、血液中のブドウ糖の値のことで、ブドウ糖は体を動かすエネルギーとなるものです。

朝食を食べることにより、一日の活動の準備を整える事ができます。

生活リズムを整えるポイント③

<適度な運動>

適度な運動は、食欲も進み、日中の活動の疲れからもよく寝ることができ、望ましい生活リズムが身についてきます。

5月の保健行事

月日	内容	対象者	備考
5月10日(火)	尿検査2回目	未検者 再検者	受付時間(昼間主) 12:00 (夜間主) 18:00
5月18日(水)	歯科検診	全生徒	昼間主10:20~12:00 12:45~14:25 夜間主17:30~
5月24日(火)	尿検査3回目	未検者 再検者	受付時間(昼間主) 12:00 (夜間主) 18:00
5月26日(木)	内科検診	全生徒	昼間主13:00~ 夜間主17:30~

今年度も食後の歯みがきを行いたいと思います。

皆さんはすでに、食後の歯みがきをしていると思います。昼間主は12時20分から、夜間主は17時10分に音楽を流します。

なお新入生の歯ブラシとコップ、及び在校生の歯ブラシはPTA会費より出ています。大切に 부탁드립니다。



4月28日(木)学校薬剤師さんが来校し、教室の照度測定、騒音測定を実施しました。

対象教室103教室、301教室

測定結果はどちらも異常なしとのことでした。