

あおいの部屋通信5月



— 保 健 室 だ よ り —



No. 2 令和3年 5月7日 井之頭中学校 保健室

早いもので新学期が始まって1ヶ月が経ちました。みなさんGWはどのように過ごしましたか？ゆっくり休めた人もいれば自分のやりたかったことを楽しんだ人もいたのではないのでしょうか。5月は修学旅行や宿泊学習等の大きな行事があります。体調を整えて行事に臨めるようにしていきましょう！

何で大切？

規則正しい生活リズム



井中生の生活リズムの傾向

平日の朝食摂取率は100%！でも休日になると起きるのが遅くて食べられない人もちらほら…。お家で宿題や調べ学習を頑張る生徒がたくさん！またついついゲームやスマホを長時間使用してしまい、就寝時刻が遅くなってしまう人が多数いるみたいです。



朝食の効果

- ◎脳にエネルギーが補給され活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり働く
- ◎腸が刺激されて良い排便に繋がる

朝食を食べることでこんなにたくさんの効果があります。さらに、3色のバランスがとれた朝食を摂ることで記憶力、体力もUPします！一方で朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、ボーっとしたり力がでなかったりします。また朝食を抜くと食習慣が不規則になり肥満にも繋がります。

質の良い睡眠をとるために

- ◎毎日同じ時刻に就寝、起床する
- ◎朝に太陽の光をたくさん浴びる
- ◎寝る30分前はスマホやゲームは控える

体には生体リズムを管理する「体内時計」があります。毎日同じ時刻に就寝、起床することで体内時計が乱れず質の良い睡眠に繋がります。また朝日を浴びることで体内時計が整います。スマホやゲーム機からはブルーライトという睡眠を妨害する光が出ているため就寝前の使用は控えましょう。



★自分の生活リズムを見直して、良いところはさらに良く！直すべきところは改善していきましょう！「自分の健康を自分で管理すること」が大切です。

「5月病」ってなんだろう？



この時期耳にすることのある「5月病」は、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が5月に入る前後やゴールデンウィークの長い休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由からこのように呼ばれています。

身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲がない、だるさ、めまい等

精神的な症状

やる気が出ない、イライラする、不安がある等



これらの症状を解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、しっかり睡眠をとる、運動をする等、自分が「こうすると楽しい、落ち着く」と思う方法で意識して心と体を癒やせると良いですね。

5月の健康診断予定

日にち	健康診断名	対象	提出物
5/7(金)	尿検査二次	該当者	採尿容器
5/18(火)	心臓病検診	1年生	心臓病検診問診票
5/26(水)	歯科検診	全学年	あご 顎に関するアンケート

4月の検診では、素早い移動やしっかりとしたあいさつ、検診の待ち方など素晴らしかったです！今後の検診でも意識できると良いですね！

保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。5月は修学旅行や自然体験学習など大きな行事が控えています。ご家庭でも行事前後の健康観察をよろしくお願い致します。健康保健に関して心配がある場合には、お気軽にご相談下さい。