

保健だより

平成29年5月2日

下妻中学校 保健室

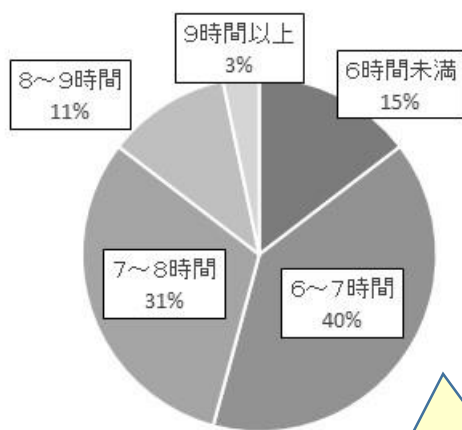


新年度が始まって1か経ちますが、まだ**インフルエンザ**が流行しています。本校では、数名の生徒がインフルエンザで出席停止となっています。また、下妻小学校でも、4月後半に2クラスが学級閉鎖になりました。(本校も下妻小もB型がほとんどです。) 予防接種を受けた人も、そろそろ免疫がなくなる頃ですので、引き続き、「**手洗い・うがい・咳エチケット**」を心がけて、元気に修学旅行や宿泊学習に参加できるようにしましょう。

生活習慣を整えよう。

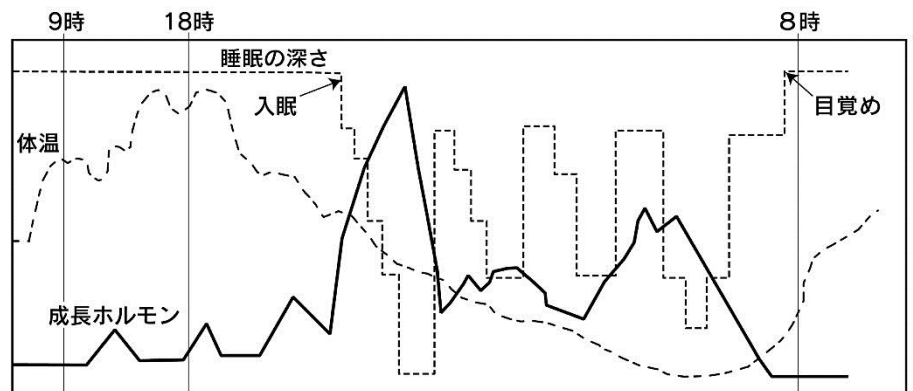
具合が悪くなって保健室に来た生徒に、前日の生活について聞いてみると、**布団に入った時間が午前2時～3時**という人もいて、びっくりすることがあります。「勉強していて遅くなった」「ゲームをしていて遅くなった」「テレビを見ていて遅くなった」など、理由は様々ですが、睡眠時間が足りなければ翌日具合が悪くなるのも当然です。**文武両道**を目指すためには、**早寝・早起き・朝ご飯**が欠かせません。

本校生徒の睡眠時間
～昨年5月の体力テスト時の質問紙調査より～



睡眠時間が6時間より少ない人は、どうしたら睡眠時間を確保できるか、生活を見直してみよう。

睡眠の大切さ

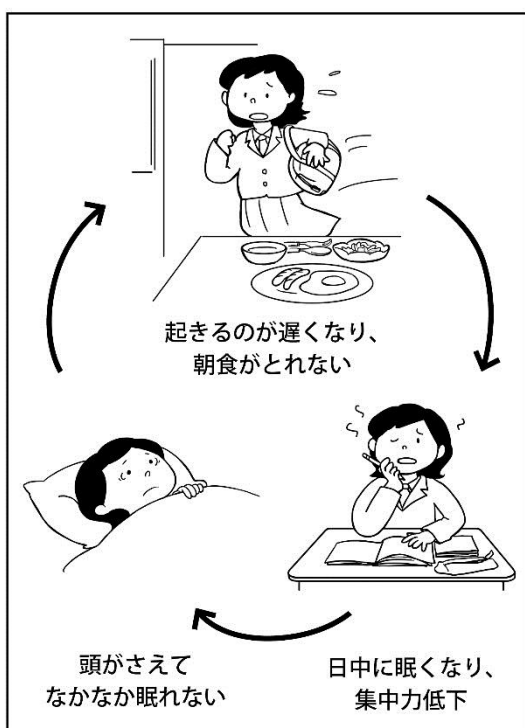


睡眠は疲労の回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、1日の体温の変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから1時間くらいたったところが一番眠りが深くなり、体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。

脳と体を休める睡眠



夜更かしをしていると…



夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。すると、体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。寝る前はゲームやメールの画面などの神経を興奮させるものを見ないようにしましょう。



寝る前はゲーム、ネットをやらない

～保護者の方へ～

- 今月、来月と、修学旅行や宿泊学習、校外学習が予定されています。どの学年も、バスや新幹線による長距離の移動となります。乗り物酔いしやすい場合は、酔い止め薬の用意をお勧めします。(市販の風邪薬等を服用している場合は、酔い止め薬は服用できないことが多いので、注意が必要です。体調が悪い時は、早めに受診して医師に相談してください。)
- 乗り物酔い以外でも、健康面で心配なことがありましたら、学級担任までお知らせください。