

保健だより 9月

2019.9.2
国吉中学校

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから「学校モード」への切り替えが必要です。「切り替えがうまくいっていないかも」という人は、ぜひ「眠りのリズムを正しくする」方法を試して、生活リズムを整えて体調を万全にしてください。



眠りのリズムを正しくする方法

★ 朝の光をあびる ★★

体内リズムを24時間サイクルへリセットするのは、太陽の青い光。朝の光を浴びる(窓際で5分間 or 窓から顔を出して1分間) ことで睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌がストップし夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



★ 朝ごはんを食べる ★★

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんでは目覚めをよくすると眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



★ 眠る前は光をあびない ★★

眠りのスイッチを入れるのは、睡眠ホルモンであるメラトニンです。メラトニンは光を感じる間は働きません。スマホからは、太陽の光と同じ青い光が出ていて、いつまでも画面を見ているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



★ 運動をする ★★

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると睡眠は深くなります。睡眠の質がよくなると朝の目覚めもよくなります。

★ お風呂はぬるめの温度 ★★

熱いお風呂で神経を興奮させるよりぬるめのお風呂でリラックス。

眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



★ カフェインは夕方まで ★★

コーヒーや紅茶だけでなく緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので飲んだり食べたりは夕方までに…。

○できることから試してみましょ。

★ 夕食は眠る3時間前までに ★★

胃の中に食べものが残っていると胃が働き続けるために、眠りのスイッチがなかなか入りません。早めの夕食を心がけましょ。

9月の保健行事

2日(月)

身体計測・視力測定(全校)



視力(裸眼・矯正)が「C」「D」(0.6以下)の人は
黒板の文字が見えにくくなっているはずです。
視力相談カードを配布してお知らせします。



* 体重が極端に減少していた場合や増加していた場合は、健康相談を行います。(無理なダイエットしていませんか?)

25日(水)

たかおかキッズ健診(1年生希望者)

* 血圧測定と採血を行います。当日、欠席された場合、保護者の方と学校医の「みやこし内科医院」で受診し採血することになります。

みやこし内科医院

住所：高岡市波岡 282 - 1

TEL：(0766) 22 - 0880 水曜・土曜の午後は休診

(事前に電話連絡をして受診してください。)



○ 検査結果は、後日全員に配布します。

異常が疑われ医療機関での精密検査の結果、糖尿病や脂肪肝が見つかったケースもあります。必ず医療機関で受診し結果を学校へ提出してください。

おうちの方へ

○ 心臓検診の結果について

1学期に行った心臓検診の結果、精密検査が必要なお子さんにのみ「心臓病管理指導記録」をお渡しします。必ず指定医療機関で受診され結果を学校へ提出してください。

(心臓検診の精密検査結果は、異常の有無に関わらず進学先(高校)へ送ることになっています。必ず学校へ提出してください。)



○ 校内マラソン大会の参加確認について

9月24日(火)に予定されている校内マラソン大会について、「参加の有無」や「健康上の配慮事項等」について記入し、9月5日(木)までに提出してください。当日は、体調を整えて参加できるようご協力をお願いします。

○ 夏休み中の健康調査について

病気やけがで医療機関を受診された場合についての記入をお願いします。
部活動や補習等での登下校中や部活動中にけがをした場合の医療費は、公的医療制度(ピンクの用紙)を利用せずスポーツ振興センターへ医療費を請求することになりますのでお知らせください。

