



保健目標  
生活リズムを整えよう

豊崎中学校

保健室

R6.5.16(木)

早いもので、ゴールデンウィークも終わりましたね。4月から頑張り続けた心と体はへトへトだったと思いますがしっかりリフレッシュできたでしょうか？連休中は不規則になってしまった人も朝起きたら朝日を浴びるなど体内時計をリセットして生活リズムを整えましょう。

また気持ちを切りかえて5月も元気いっぱいがんばりましょう！



- 5月10日(金) 歯科検診 (3年生)
- 12日(火) 歯科検診 (2年生)
- 17日(金) 歯科検診 (1年生)
- 28日(火) 尿2次検査(再検査の人1回目出せなかった人)
- 29日(水) 尿2次検査 聴力もれ検診
- 31日(水) 身体測定・視力(全学年) 心電図(1年)  
・聴力検査(1年・3年)

## 健康診断を受けた後も大切です

健康診断は『受けた→終わり』ではありません。その訳は？

- ①学校の健康診断は「スクリーニング」といって体の異常や病気の疑いがあるかどうかの“ふるい分ける”ためのものです。つまりこの結果だけでは確定せず医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。
- ②学校の健康診断は単に法律で定められているから行っているだけではありません。この機会に自分自身の健康状態に関心を持ってもらいたいという願いがあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつける等をあらためて学び、知り、実行する機会にして下さい。どのようなことに気をつけていけば、より元気に充実した生活を送ることができるのか。自分の課題は何なのか自立に向けて一步一步前進していきましょう。

## からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれませんね。



疲れたなと感じたら…

- 早めにゆっくり休もう
- ホットできる時間を大切に
- 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメイトに気を配ってあげてくださいね。

# 身長を伸ばしたい人は寝むること！

保健室の中の身長計は毎日大忙し。成長期のみなさんはつつい身長が伸びたか気になってしまいますよね。今日は身長に関するお話です。

『寝る子は育つ』という言葉聞いたことがある人は多いはず。たまたまの迷信だと思っている人もいるかと思いますが実は睡眠と身長には深い関係があったのです。！！

身長を伸ばすうえで「成長ホルモン」がとても重要です。このホルモンには成長作用とタンパク質合成を促進する作用があり、体の成長、修復、疲労回復に重要なホルモンです。この成長ホルモンは寝付いてから2時間位までの一番深い眠りの時に大量に分泌されますが、生活習慣の乱れ、睡眠が浅くなってしまふと分泌されにくくなってしまいます。成長ホルモンをしっかりと分泌させるには深い、良い睡眠をとることが大事です。



良質な睡眠を得るために心がけたいポイントは？

中学生に必要な睡眠時間の目安

は8時間

生活リズムを整える

朝の光を浴びて、日中はしっかり体を動かし夜は同じ時間にねむるようにする。

寝る前に入浴する

人は眠りにつく際、身体の深部体温が下がります。その下がり方が急速であるほど深い眠りにつくことができるので、身体を芯から温めておくとよい。

西新宿整形外科クリニックの医師、  
本間重行先生 (いこーよ)

寝る前に身体に刺激を与えない

寝る前に食事をとると、胃で消化されない状態で眠ることになり、眠りが浅くなってしまいます。また寝る前にテレビや携帯電話の画面をみると、メラトニン(眠くなるホルモン)の分泌を妨げてしまいます。布団に入ったら、部屋を暗くして静かに身体を休めることが質のいい睡眠に繋がります。

## 「慣れてきたころ」が危ない!!

### けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



▼▼部活動のとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?



### からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら朝食していませんか?



▼▼疲れがたまっていますか?▼▼

- 夜、ぐっすり寝れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?



### ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

