



大府市立大府中学校
保健室
令和3年5月

5月の保健目標：体力づくりと事故の防止に努めよう

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れたところでしょうか？しかし、その一方で今までの緊張がとけて、疲れが体や心に出るころでもあります。保健室の来室も増えてきました。就寝時間を聞くとつい、「遅いな〜」と言ってしまいます。校外の活動などでなかなか睡眠時間を取れない人もいるとは思いますが、この時期に体と心をゆっくり休めることは大切です。

ゴールデンウィークの間も「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活リズムを整えることがとても大切です。今の生活リズムを振り返ってみて、「乱れているな…」と感じた人は、ぜひ下の3つのポイント〈生活リズム編〉と〈朝ごはん編〉の中で、できそうなものから始めてみましょう。

思いあたる人はいませんか？



どうすれば改善できる？ 3つのポイント

～生活リズム編～

その1 朝熱めのお風呂に入る！

夜型が身に付いた体は「朝起きる時刻」近くなっても体温が上昇しません。こういう場合はとりあえず熱めのお風呂に入って、自律神経のうち興奮作用のある交感神経を刺激してしまいましょう。毎朝これを繰り返し、朝日を浴びて体内時計のリセットをするようにすればリズムを改善できます。

その2 見たいテレビは録画して見るのもひとつの手！

生活リズムを乱す原因の一つがテレビです。どうしても見たいテレビが深夜にある場合は、録画予約して寝てしまいましょう。また、家族全体で「○曜日は夜8時以降はテレビを消す等といった「ノーテレビデー」を設けてみるのもいいでしょう。



その3 宿題は朝にやる方法も。

朝は、脳が休息を取ってリセットをした後なので、同じ勉強をするのでも夜よりははずっとはかどります。眠い目をこすりながら宿題をするよりは、やらないで寝てしまって朝に行った方が断然効率的です。「しまった宿題やってなかったんだ！起きなきゃ！」という動機づけにもなります。

どうすれば改善できる？ 3つのポイント

～朝ごはん編～

その1 夜8時以降には食べないようにする！

通常、食物は2～4時間で消化され十二指腸へと送られますが、食べ物の内容によって消化時間は異なります。特に脂肪を多く含んだ食べ物は胃の停滞時間が長くなります。朝、空腹を感じるためには夜8時以降には食べないようにすること。ダイエットにもなります！

その2 晩ごはん、朝ごはんの時間を決める！

3回の食事時間と起床時間、就寝時間の5つの時間を決めて、習慣付けるようにしましょう。朝ごはんの時間には必ず何か食べることに。しだいに習慣として身につけてきます。



その3 朝ごはんが用意されていない？自分でつくって食べよう！

家族が朝ごはんを食べる習慣がない・・・それなら自分でつくって食べましょう。最初は簡単なものから、(前夜に用意しておく)と良い)慣れてきたら栄養バランスを考えて、炭水化物・たんぱく質・ビタミンをたっぷり。

5月10日(月)・11日(火)・12日(水)は

尿検査です！全員提出です。

＜尿検査で調べること＞

尿の色や成分（蛋白、糖、血液）を調べて、腎臓・膀胱・尿道に異常がないか調べます。

＜尿検査のやり方＞

- ① 前日の夜、寝る前にトイレに行く。※前日はビタミンの取りすぎに注意しましょう。
- ② 朝、起きたらトイレに行く。
- ③ 始めの尿を少し出して、中間尿を採尿する。
- ④ スピッツに尿を入れて、しっかりキャップを閉める。
- ⑤ 登校したらすぐに提出！



健康診断が続いています

5月の予定



7日(金) 内科検診 — 2年

10日(月)～12日(水) 尿検査 — 全学年

11日(火) 心電図検査 — 全学年

13日(木) 歯科検診 — 2年1～6組・3年1～6組

20日(木) 歯科検診 — 1年8、9組・2年7、8組
3年7、8組・桃山

24日(月) 心電図予備日

25日(火) 内科検診 — 1年

27日(木) 歯科検診 — 1年1～7組

健康診断で何か病気や異常が見つかった人には、「検診結果のお知らせ」を配付しています。早めに医療機関を受診することをお勧めします。また、歯科検診の結果は、異常がない場合でもお知らせを配付します。検診の中では見つけにくい歯科疾患もありますので、かかりつけ歯科医を受診することをお勧めします。

ていねいに歯をみがこう！！

午前中に歯科検診があります。お家でしっかり、みがいてきてくださいね。



『マスクの下 口呼吸にご用心』



R3. 4. 6に発行された中日新聞で気になる記事を見つけたので紹介します。マスクが欠かせなくなった今、マスクの下で口をぽかーんと開いていませんか？ 口呼吸は口の中が乾燥して唾液が蒸発しやすいです。また、吸い込んだ異物が直接肺に取り込まれやすい・歯並びが乱れ、噛み合わせが悪くなったりするなどの心配もあります。

唾液は、口内の粘膜を覆い、細菌の繁殖を防ぐ役割や虫歯の原因となる酸の力を弱める作用もあります。図のような唾液を分泌する、耳下腺・顎下腺・舌下腺を刺激するマッサージをぜひ実践してみてくださいね。そして、口呼吸ではなく、鼻から空気を吸ったり吐いたりするように意識するといいですね。

