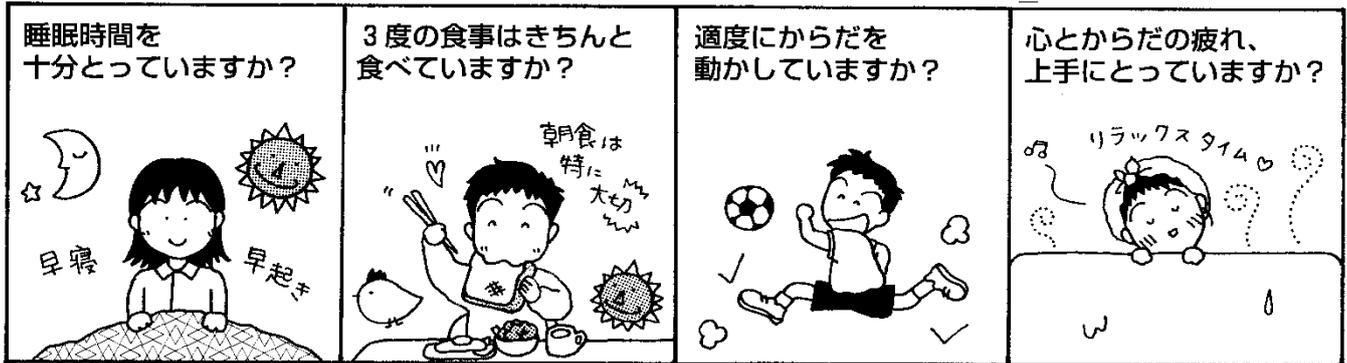


ほけんだより 7月

夏休み直前号

大府中学校
保健室
令和3年7月

1学期も終わり、待ちに待った夏休みですね。しかし、夏休みだからといって、夜更かししたり朝遅くに起きたりしていると生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みも変わらず、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけ、心も体も元気に過ごしましょう。そしてまた、2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



気をつけるべき生活習慣

《睡眠編》

●寝る前のカフェインの摂取は控える



夕食後のカフェインの摂取は控えましょう。カフェインは、目を覚まさせる働きや利尿作用があるので、夜トイレに行きたくなり目が覚めてしまうおそれもあります。コーヒー以外に、お茶にも含まれています。

●寝る直前はデジタル機器（スマホやゲーム）を利用しない

デジタル機器の発するブルーライト（液晶画面の光）を浴びると眠るために必要なメラトニンというホルモンを抑制してしまいます。また、体内時計のリズムが夜型化してしまい、睡眠の質が下がります。

●夕方に仮眠をとらない

仮眠をとると、就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化することになります。夜の寝つきが悪くなるとともに眠りが浅くなり、睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方に仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方に眠くなったら、早めに寝る準備をして、しっかり睡眠をとりましょう。



●休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

休日の夜はつい夜更かしをしてしまいがちですが、体内時計のリズムが乱れてしまい、週末明けに時差ボケのような状態を引き起こします。休日の起床時刻が平日に比べて遅いということは、平日の睡眠時間が足りてない証拠です。学校がある日もない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝ることを心がけましょう。

14歳～17歳の必要な睡眠時間は、8～10時間です。規則正しい生活習慣を心がけて必要な睡眠時間をしっかり確保しましょう。

《食事編》

●毎日、朝食を食べる

朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できにくくなる、イライラする、身体がだるくなるなどの心身の様々な不調の原因になります。

●夕食は寝る2時間前までには済ませ、夜食は控える

満腹の状態では寝ると、眠っている間に胃腸が活発に働くため、夜中に目が覚めたり睡眠の質が低下する原因にもなります。また、夜食は肥満の原因になるとともに、体内時計のリズムが乱れてしまいます。塾などで夕食を食べる時間が遅くなる場合は、食事を2回に分けるなど工夫しましょう。



《運動編》

●適度な運動をする

軽い運動で体温を上げておくと、ちょうど寝る頃に体温が下がり、身体は眠りに入る準備を手助けします。また、日中の活動による適度な疲労感は質の良い睡眠につながるため、適度に身体を動かすように心がけましょう。

〈参考文献〉早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来／文部科学省

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食はしっかり取る！</p> <p>Good Morning☆</p>	<p>早寝・早起き♪♪</p> <p>規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU</p> <p>ASA ☆ YORU</p>	<p>汗をかいたら</p> <p>水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は水を...</p> <p>運動後はスポーツドリンクがおススメです→</p>	<p>疲れたら...</p> <p>無理せずに休むこと</p> <p>フニャ</p>
--	---	---	--

水やお茶以外に、経口補水液などの塩分を含んだ飲み物も持参しましょう。また熱中症を防ぐ上では普段からの体調管理が大切です。



夏休み健康づくりチャレンジ報告書

夏休みに自分でできる健康づくりの実践をしてください。日常で気になることや疑問に思うこと、自分の健康のために調べてみたいと思うことなどを配付されている用紙にまとめ、**9月2日(木)に提出**してください。報告書はイラストや写真を使ってまとめたり、カラーペンや色鉛筆などで色をつけたりしても構いません。みなさんが、どのような実践をするのか、楽しみにしています。



<健康観察カード>

夏休み中も健康観察カードを使って体調管理をしましょう。部活動のある日、出校日は必ず持参しましょう。

<保護者の方へ>

1学期に実施した健康診断において、対象の方に「検診結果のお知らせ」を配付しました。できるだけ早めに医療機関に受診することをお勧めします。また、受診結果は2学期のはじめに担任に提出してください。

