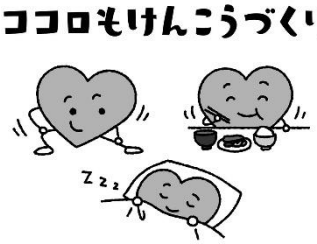
ほけんだより 9月

大府中学校
保健室
令和３年９月

9月の保健目標：環境の整備をしよう

長かったような、短かったような夏休みが終わりました。みなさんの心と体の調子はどうですか？２学期の始めは、まだまだ残暑が厳しく夏の疲れが出やすいこと等から体調が崩れやすい時期です。よいスタートをきるために、夏休みモードを早めに学校モードに切りかえて規則正しい生活を心がけましょう。



＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・

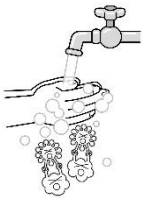
もう一度確認しよう！コロナウイルス感染症対策

意識するだけではなく、自分でできることはやりましょう。

学校で継続する感染症対策

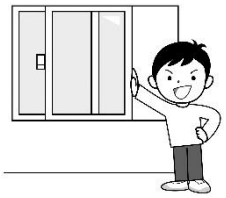
①手洗い

＊手洗いをする６つのタイミング＊



②換気

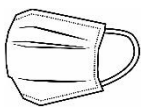
窓を開けて空気の流れをつくりましょう。
エアコンをつけているときも換気は忘れずに。



換気をするときは、対角線上の窓を開けます。そうすることで空気の流れがつくれます。

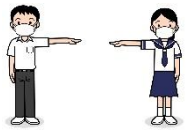
③マスク

・隙間がないように鼻と口を覆いましょう。
・マスクを外しての会話は感染リスクが高いです。
・状況によってマスクを外す場合は、十分に距離をとりましょう。
・給食時は前を向いて静かに食べましょう。



④距離

２ｍの距離を保つことが理想ですが、日常の生活の中で２ｍは難しいと思います。ですが、マスクをしていても、会話をするときなどの距離は考えて行動できるといいです。



保健室より連絡

★健康診断結果で受診の必要がある方に「受診のおすすめ」を配付しました。夏休み中に受診された方は、用紙の提出をお願いします。
★引き続き登校前の検温、健康観察をしていただき、カードに記入をお願いします。また、同居家族の健康状態確認のご協力をお願いします。
★緊急事態宣言中は、フッ化物洗口を見合わせます。宣言解除後は状況に合わせて実施する予定です。

生活習慣改善！できそうなことから始めよう

５月に下の<生活習慣チェックリスト>を使って、生活の振り返りをしました。また、①～⑬の中から３つ目標を決めました。６月は目標に対しての自己評価と今後の取組を考えました。いくつかチェック項目の解説をします。今後の生活にぜひ取り入れてください。

<生活習慣チェックリスト>

①　毎朝ほぼ決まった時間に起きる	⑧夕食後に夜食を取らない
②朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる	⑨夕食以降、お茶やコーヒーなどカフェインはさける
③朝食を規則正しく毎日とる	⑩寝る前はデジタル機器（スマホ、ゲームなど）を利用しない
④帰宅後は居眠り（仮眠）をしない	⑪毎晩ほぼ決まった時間に寝る
⑤定期的に適度な運動をする	⑫必要な睡眠時間を確保する
⑥お風呂は早めに入る（寝る直前の場合は、ぬるめのお風呂に入る）	⑬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
⑦夕食は寝る２時間前までにすませる（夕食が遅くなる場合は、夕方に軽めに食べておく）	

②朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる。

起床して日光を浴びることで体内時計が調整されます。太陽の光をしっかり浴びるとありますが、ベランダに出たり、外に出たりしなくても**朝起きたらカーテンを開けましょう。**

「寝る前からカーテンを開けておく」と記入していた人が多くいました。夜は、よい睡眠をとるために暗い部屋がおすすめです。なので、朝カーテンを開ける習慣をつけましょう。



⑤定期的に適度な運動をする。

適度に運動することで身体が疲れ、夜ぐっすり眠ることができます。今はなかなか外にでる状況下ではないので、家でできるストレッチなどもいいですね。

部活動や習い事など以外に運動する機会は少ないと思いますが、**できる範囲で取り組みましょう。**



意識したり考えたりすることは大切ですが、なかなか行動に移せないですよね。まずは、具体的になにができるか考え、できそうなことから取り入れて生活しましょう。

⑨夕食以降、お茶やコーヒーなどカフェインはさける。

カフェインには、眠気を覚ます・利尿作用などの効果があります。そのため、寝る前にカフェインをたくさん摂取すると、睡眠に影響が出る場合があるのでさけましょう。

目標に対して、「お茶を飲まないようにする」「飲む量を減らす」などの記入がありました。決してお茶を飲んではダメということではなく、**寝る前は、水やカフェインの少ない飲み物（麦茶、ほうじ茶）で水分を取りましょう。**

⑬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。

週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが乱れます。「平日に寝れなかった分を土日で寝る」と記入もありました。しかし、これでは生活のリズムは改善されません。

週末の夜はついつい夜更かしをしてしまいがちですが、週明けを元気に過ごすためには休日も**平日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。**

参考：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来/文部科学省