

ほけんだより5月



全日制 保健室
令和3年5月
教室掲示用

新学期が始まって1か月が経ちました。GW はゆっくり過ごしたり、部活動に専念したりリフレッシュすることができたでしょうか。お休みが続いて、生活リズムが乱れてしまった…なんてこともあるかもしれません。今回のほけんだよりでは、生活リズムの立て直し方について紹介していきます✍

体内時計を調整して、生活リズムを立て直す方法

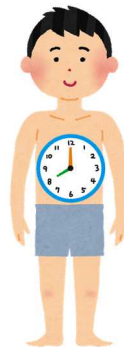


朝気持ちよく起きたいのに布団から出られない
昼間に昼寝してしまう
夜はスマホと過ごす自分時間も欲しい…

健康的な生活が良いのはわかっているけど、なかなか改善できずにいるという人が多いのではないだろうか。

体内時計って何だろう？

体内時計とは、人の身体に備わった1日(24時間)周期でリズム信号を発振する仕組みです。朝に血圧や心拍数が上がったり、夜に尿の排出量が増えたりするなど、わたしたちは24時間周期や昼夜変化に同調し、体内環境を整える機能をもっています。



体内時計が乱れる原因は？



- 寝る前までパソコンやスマホを触ってブルーライトを浴びている
- 友達とのメッセージのやりとりやSNSへの投稿など24時間何かとつながっている
- 朝食を食べない、夜遅い時間に食事をとるなど不規則な食生活を送っている

体内時計を整えるために始めたい3つのこと

① 日数をかけて少しずつ早く寝る

専門家によると、就寝時間を早めることは、就寝時間を遅くすることよりも難しいのだそうです。就寝時間を早めたいければ、10~15分ずつ早めていくのがおすすめです。理想の睡眠時間は7時間程度です。

普段何時間眠れていますか？



② なるべく決まった時間に食事をする

食事をする、あらゆる臓器にある体内時計をリセットすることができます。とくに、栄養のある朝ごはんが効果的です。起きてから1時間以内に食べると良いとされているので、毎朝決まった時間に、栄養たっぷりの朝食を食べてくださいね。昼ごはんや夜ごはんも、なるべく決まった時間に食べましょう🍴



③ 眠る前はスマホやパソコンを触らない

ブルーライトは強い光のため、目を疲れさせるだけでなく、体内時計を狂わせます。スマホを使いたい場合は、寝る1時間前は触らないように工夫して過ごしましょう。

◆ ◆ ◆ 5月の健康診断 ◆ ◆ ◆

5/6 (木)	内科検診 (1年生) 心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養がとれているかを調べます。体操服を忘れずに👕	内科検診
一次検査 5/11 (火) 二次検査 5/25 (火)	尿検査 (全学年) 腎臓の働きや糖尿病などの病気の有無を検査します。忘れないように、前日に検尿スピッツと紙コップをトイレに準備しておきましょう！	尿検査
5/12 (水)	歯科検診 (2年) 虫歯や歯周病になっていないか、噛み合わせや歯並び、顎関節の状態を調べます。	歯科検診
5/26 (水)	耳鼻科検診 (1年・抽出者) 耳・鼻・喉に異常や病気がないかを調べます。 前日に耳掃除をしてください。	耳鼻科検診
5/28 (金)	内科検診 (3年生) 心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養がとれているかを調べます。体操服を忘れずに👕	内科検診

「検査結果のお知らせ」を

受け取ったら、病院を受診しよう！

検査結果のお知らせは、体の様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものです。学校生活を安心して過ごすために、受診してくださいね^^