

元気 5月号

西尾市立東部中学校保健だより

H24. 5. 2

だんだんと暖かくなってきました。気温も20度をこえ、体育や部活など体を動かすと汗が出てきます。かぜをひかないよう、衣服で体温の調節をしていきましょう。

5月の保健目標

正しい生活リズムをつくろう

< 睡眠と目覚めのリズム >

よく眠るためには、眠りが生体時計に支配されている現象であることを理解する必要があります。よい目覚めはよい眠りを促し、よい眠りはよい目覚めを促します。規則正しければ遅寝でも構わないと思っている人もいるかもしれませんが、遅いこと自体がリズムがくるっているのです。平日の眠りと週末の眠りに差があるほど、体調不良につながっていくので、「寝だめ」はやめたほうがよいです。

●睡眠リズムを保つポイント

睡眠のリズムが乱れてしまっている人は、次の4つを意識するようにしましょう。

<p>昼間に戸外で過ごす</p> 	<p>長く深い仮眠をしない</p> 
<p>目から光が入ると脳が昼間だと感じ、睡眠のリズムが保たれます。家にこもりがちな長期の休みは意識して、昼間外に出るようにしましょう。</p>	<p>学校から帰宅した後、夕方に昼寝する人もいるかもしれませんが、夕方の仮眠は夜間、眠りにつきにくくなるので、やめましょう。</p>
<p>休日でもなるべく平日と変わらない時間に起きる</p> 	<p>夜に強い光を浴びることは控える</p> 
<p>生体時計の関係で、睡眠は意識しないと自然と後ろにずれていきます。週末も遅くまで寝ていると、睡眠リズムが崩れます。</p>	<p>夜間に蛍光灯などの強い光を浴び過ぎると目がさえ、寝つきにくくなるので、できるだけ控えましょう。</p>

< 朝ごはん和生活リズム >

朝ごはんを全く食べていない場合、とりあえずごはんやパンだけでも食べるとよいです。ごはんにわかめやじゃこをまぜるだけでも必要な栄養をプラスすることができます。パンならピザトーストにすると、たんぱく質、ビタミン、カルシウムをとることができます。火を使わずにできるメニューなら子どもでも気軽に作ることができます。



インフルエンザ警報解除

4月11日にインフルエンザ警報が解除されました。昨年度のインフルエンザは例年に比べて早い時期から流行が始まり、一時的に多くの患者が発生したといえます。しかし、愛知県の他の市町村では、学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。引き続き手洗い・うがいなど、予防にこころがけていきましょう。

☆5月の健康診断☆

- 5月7日(月) 全校 尿検査
- 5月8日(火)、15日(火) 尿検査予備日
- 5月10日(木) さわやか・1年生内科検診
- 5月30日(水) 1年生 心電図
- 5月31日(木) 3年生内科検診