

ほけんだより

畑野中学校保健室
No. 2
2024年5月2日

新学期が始まって1か月が経ちました。皆さんの体や心の調子はどうでしょうか？

入学・進級の機会に「頑張るぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで心が疲れてしまっているかもしれません。まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。困っている人は、いつでも保健室に来てくださいね!

もしかして…

5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

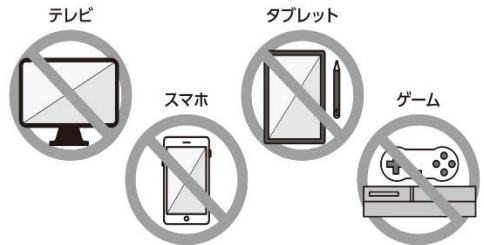
☆連休は生活習慣が乱れやすい!?

ゴールデンウィークは、いつもより遅く寝てしまったり、朝ごはんを食べられなかったりと生活リズムを崩しがちです。早寝・早起き・朝ごはんを意識して体調管理に気を付けて過ごしましょう。

睡眠をしっかりとろう

○睡眠の主な役割

- ・脳や体を休息させて疲れをとる。
- ・情報や記憶の整理・定着が行われる。
- ・成長ホルモンが分泌され、
体の成長・発育を促進させる。
- ・情緒が安定する。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前[※]にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP 「子どもの目」より

朝ごはんを
3つのスイッチ
ON!

ON
からだ

体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



ON
脳

脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

ON
お腹

胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

睡眠や体温などは、体内時計によって調整されています。朝はカーテンを開けて朝日を浴び、朝ごはんをとって体内時計をリセットしましょう!

☆健康診断の日程

日（曜日）	検診	対象者	実施場所と時間
5月8日（水）	尿検査（2次）	前回未提出者 再検査者	保健室 1限が始まる前まで
5月9日（木）	尿検査（2次）予備日	〃	〃
5月14日（火）	歯科検診	全学年	保健室 14:00～
5月16日（木）	色覚検査	1年生希望者	保健室 昼休み
5月31日（金）	眼科検診	全学年	保健室 13:55～

日本にいても
「時差ボケ」になる？



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズれていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズれてしまいます。その状態で休み明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。



☆保健委員会の様子

4月26日（金）に第1回保健委員会を行いました。第1回保健委員会では、自己紹介・保健委員会の仕事内容の説明・分担決めを行いました。全校生徒が健康に過ごせるように保健委員会26名で活動していきたいと思えます。

