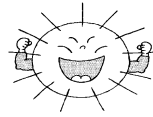


青山中保健だより



平成30年9月10日
港区立青山中学校
校長 中田 和直
保健室 No.5

2学期が始まりました！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝夜は涼しく、1日の気温差が出てきます。気温差5℃で衣服1枚分と言われています。自分で気温差の調節ができるので、ぜひやってみてください。

1、生活習慣をチェックしてみましょう！

新学期が始まってから1週間。下のチェック表で、すでに出来ていることには○、頑張ればできそうなものには△、出来そうにないものには×をつけてみましょう。

1. 【 <input type="checkbox"/> 】 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。
2. 【 <input type="checkbox"/> 】 朝、起きたら太陽の光を浴びる。
3. 【 <input type="checkbox"/> 】 朝食を、規則正しく毎日とる。
4. 【 <input type="checkbox"/> 】 帰宅後は、夕方以降の居眠り（仮眠）をしない。
5. 【 <input type="checkbox"/> 】 夕食後以降お茶、コーヒーなどのカフェインを避ける。
6. 【 <input type="checkbox"/> 】 夕食後に夜食を摂らない。
7. 【 <input type="checkbox"/> 】 ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
8. 【 <input type="checkbox"/> 】 午前0時までに寝床（ふとん）に入る。
9. 【 <input type="checkbox"/> 】 眠る前は、脳と身体がリラックスできるよう心がける。
10. 【 <input type="checkbox"/> 】 休日でも起床時間が平日と2時間以上ずれないようにする。



生活習慣チェックで×が多かった人は、自分の生活を見直してみましょう。

朝の生活習慣づくりを工夫しよう

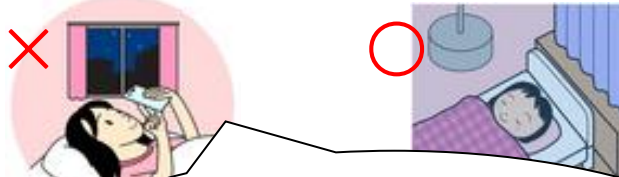
2、朝スッキリ起きるための工夫の例

①夜、お風呂にゆっくり入る。



暑いから、シャワーで済ませるという人もいますが、冷房などの影響で、実は身体が冷えている人も少なくありません。お風呂でポカポカ温まりましょう。

②眠る前は、照明を暗くする。



眠る前のスマートフォン等の使用は、脳が興奮するだけでなく、液晶画面からブルーライト（生体リズムの調整などを行うメラトニンというホルモンの分泌を妨げる）が出て、寝つきを悪くしてしまうことがあります。眠る2時間前には消せるといいですね。

③朝起きたら太陽の光をあびる。

太陽の光を浴びることで脳にある時計、身体のリズムが調整されます。



④「よく眠った」「清々しい朝だ」と言ってみる。



脳は暗示に弱いと言われています。どうしても、スッキリしない時は、言ってみてください。

3、朝食を食べるための工夫

①夜遅くに食べ過ぎない。



消化・吸収には 8~12 時間かかると言われてい
ます。丁度良い空腹感で目が
覚めることが理想です。

②食べられそうなものから口に入れる。



ごはんなどの固形物より
も汁物など、のどごしの良
い食べ物が食べやすいこ
とがあります。

4、便秘を予防するための工夫

①コップ1杯の水を飲む。



朝、空っぽの胃に水が入ると
腸が刺激され、便がでやす
くなります。

②トイレに行く時間を決める。



朝、トイレに行く習慣を
つくりましょう。

③がまんをしない。



便をしたくなったら我慢
をしないでトイレに
行きましょう。

規則正しい生活習慣を送ることの大切さについては、みなさんもたくさん知識を持っていて、生活習慣を整えるために、いくつかの方法を自分で考えて試したりしたことがある人もいるでしょう。だけど、1日24時間の中で、自分がやりたいこと、やらなければならないことを全て実行することが難しい時もあります。そんな時に睡眠や朝食、排便の時間を削っていませんか？時々なら大丈夫です。大切なことは、いつも睡眠時間が足りない、朝食の時間が足りない、排便の時間が足りない生活を習慣にしないことです。生活習慣チェックで×が多かった人は、自分の生活を見直してみましよう。※寝付きが悪い、眠れないなど睡眠で心配がある人は、保健室に相談してください。



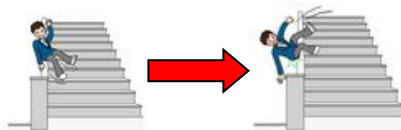
5、9月9日は救急の日です。

下の絵は、学校で起こりやすいケガです！ケガをしたことがあるものにチェックをしましょう。

ドッジボールで顔面打撲 バレーやバスケットで突き指 陸上競技などで捻挫 人とぶつかって打撲



サッカーで転んで肘・膝をすりむく 高い場所から落ちて頭部打撲



★ケガをしたことがある人もない人も、学校でケガが起こりやすい場所やケガの種類を知って、気をつけて生活をするようにしましょう。