

保健だより

連休中は疲れた心と体をリセットして、
5月を元気に過ごそう





さわやかな季節の5月がやってきます。


1年生の皆さんは、中学校での生活に慣れたでしょうか。そろそろ疲れが出る頃です。毎晩よく眠ることができていますか。体の疲れをとるためにも、心の安定のためにも睡眠を十分とることはとても大切です。眠い時は食後の20分から30分の昼寝も効果的に脳を休めます。

5月は体育祭と大きな行事があります。連休中は十分休養して疲れた心と体をリセットし、疲れがたまらないようにしましょう。

5月も健康診断があります！

5月も検診があります。注意事項を守って、正しく受けましょう。

日時	検診項目	学年	時間	注意事項
5/7 (火)	内科検診 	1年生	13:10~	<ul style="list-style-type: none"> 内科検診は、栄養の状態、心臓や呼吸器の病気の有無、皮膚の病気の有無や胸郭・脊柱の形態や手足などの機能の状態などが日常生活に支障が無いかを検査します。 服装は、半袖体育着と短パンを着用します。 髪の毛の長い女子は、必ず一つに束ねておいてください。
10 (金)	心臓検診 	1年 全員 2・3年 の一部	13:30~	<ul style="list-style-type: none"> 心電図検査で心臓病や不整脈の有無を検査します。 半袖の体育着と短パンを着用して検査を受けます。 検査の前は運動を行わないでください。 後日配布するプリントをよく読んでおいてください。
14 (金)	尿2次 検査	1次の陽 性者 1次未提 出の生徒	登校した らすぐ保 健室前の ビニール に入れて ください。	<ul style="list-style-type: none"> 二次検査該当者、1次未提出者を対象に事前にお知らせします。 注意事項を守って必ず出してください。

15 (水)	尿2次 予備日	1次の陽性者 1次未提出の生徒	登校し らすぐ保 健室前の ビニール に入れて ください。	・2次検診対象者の予備日となります。 原宿外苑中学校で1次の未提出者の回収をするのはこの15日が最終日となります。 ※15日も提出しなかったものは、5月16日(木)11時までに渋谷区役所4階教育委員会学務課に各自で出していただきます。
22 (水)	歯科検診 	1年生	10:30~	*歯科検診は、学校歯科医が、むし歯の有無、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を検査します。 *朝食後は歯を磨いてきてください。

5月からも元気に過ごすための連休中の過ごし方



入学、進級と、新しいクラスや環境で知らず知らずのうちに緊張して過ごす毎日、そろそろ疲れが出る頃です。疲れをためすぎると、気持ちが落ち込んだり、よく眠れなくなったりと体調不良になったりします。そうならないためには、毎日の疲れをためないことが大切です。そのためには、

いつもと変わらない、規則正しい生活をしよう。

毎日決まった時間に起床し、朝日を浴びて朝食を食べる。夜も決まった時間に就寝する生活リズムを保つことが、心と体の安定にはとても大切です。



十分に睡眠をとって体と脳を休ませます。

人は睡眠によって、活動中に脳にたまった老廃物を除去し、活動によって生じる体の組織の損傷を修復し、消耗した体力を回復し、次の日に支障なく身体活動や新たな情報処理をスムーズに行い、心穏やかに活動できるようにしています。

これらの効果を得るためには、夜は決まった時間に寝起きをし、8時間から10時間前後の睡眠時間をとることが理想的です。

寝つきがよく深く眠るためには、

- ① 夕食は8時までいただき、就寝時刻の2時間前には入浴を済ませるとよいと言われています。入浴して一旦温まった体の体温は1時間半から2時間ぐらいに体の深部体温が下がり始め、眠りに入る準備が整います。
- ② 日中に朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳からの睡眠ホルモンの分泌を促進させ夜、眠たくなります。
- ③ さらに、スマホ、タブレット端末などの使用は、脳の活動を活発にさせるため、寝つきを悪くします。就寝前2時間くらいからは使用しないようにしていきましょう。

連休中も、毎日、適度な運動しましょう。

体力づくり、心の安定やストレス予防、熱中症にならない体を作るために、1日30分程度の適度な運動をしましょう。ストレッチをする、少し早歩きをする、階段の往復、近所の散歩、家事などの手伝いをして、積極的に体を動かすようにしましょう。

