

おはねたより5月

城西中学校 保健室

令和2年5月7日 No.1

文責 養護教諭 柳町 咲妃

ご入学・進級おめでとうございます。みなさんが、いきいきと学校生活を送れるように保健室からサポートします。養護教諭の柳町咲妃です。よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休業が続いていますが、みなさんは元気に過ごしていますか。テレビのニュースやネットからは様々な情報が流れてきて、不安な気持ちになったり、気がつかないうちに疲れがたまったりしている人もいるかもしれません。そんなときは、テレビやネットを見るのをやめてみましょう。また、自分が気分転換できる方法を見つけましょう。臨時休業明けにみなさんに会えるのを楽しみにしています。

臨時休業期間を健康に過ごそう

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、スマホやゲームをしていませんか。寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやゲームから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。



朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。(朝7時に起きる人は21時～22時からメラトニンが分泌)起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

■ **未来の自分** ■ のためにできることは?

好きなものを食べたい時にバクバク
家でゲームばかり。運動はしないよ
もっと痩せたい! ごはんはいらないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった
少し動くだけでも体がだるい
貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい? 生活習慣を見直してみよう

① 3食バランスよく食べる
② 早寝早起きを心がける
③ 適度な運動をする



～提出物のお願い～

4月の臨時休業中、毎日本温を記入する「健康チェックカード」を配付しました。5月分も配付するので引き続き検温と記入を続けてください。

4月分の「健康チェックカード」は、5月21日(木)・22日(金) 予定の課題提出及び配付時に課題と一緒に担任の先生に提出してください。

4月6日(2・3年生)、8日(1年生)に封筒に入れてお届けした『①保健調査票(全学年)②予防接種カード(全学年)③緊急時引き渡しカード(2,3年生のみ)』については、登校が再開した日に提出してください。