

ほけんだより 8月

令和4年8月29日
京都市立松原中学校
保健室

(～おうちの方にも見せましょう～)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

心と体はしっかり学校モードになってきていますか？

2学期は、体育大会に学校祭など大きな行事があります。しっかり取り組んでよい思い出が作れるよう、まずは体づくりから始めましょう。

登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いていて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入ります。



朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは動きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



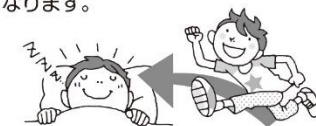
2学期が始まる前に 学校モード に切り替えよう!



ポイントは
眠りのスイッチ

運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



★夏休み中、部活等でケガをして、病院を受診した人はいませんか？

スポーツ振興センター医療費給付の対象になり、申請すると医療費が給付されます。医療費の額により対象外となる場合もありますが、受診した人は学校へお知らせください。

★健康診断の結果、受診が必要と診断され、夏休み中に病院で診てもらった人は、「受診報告書」を提出してください。