

ほけんしつの窓から

令和2年 9月8日

京都市立花山中学校

校長 増田 隆生

保健室

9月に入り、朝夕が少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。

さらに、夏休み中の生活リズムから抜け出せず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり・・・。

疲れがたまっているところに気温の変化も重なって、体調を崩している人が増えています。

とりわけ、この時期は心身を休める時間、睡眠をしっかりとること →早く寝て、早く起きる… このことを意識してほしいと思います。特に、3年生はもうすぐ修学旅行があります。

規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。

夏休み明け 視力・発育測定がありました



「ぎゃー！太ったあ」「やったあ。伸びてる！」「変わってない・・」など、そわそわした気分で身長・体重測定を行いました。春の発育測定から約4ヶ月・・・。

みんな、どれくらい成長したでしょうか？

男子は特にぐんと身長が伸びている人が多かったです。

少し気になったのは、体重が減った人も多くみられたことです。

暑い夏、食欲が減っている人が多かったようです。

「寝る子は育つ！」早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、健康な体を作りましょう！

身長の伸びや体重の変化などで気になることがある人は遠慮なく保健室に相談しに来てくださいね。



〔男 子〕

	4月 平均身長	8月末 平均身長	4月 平均体重	8月末 平均体重
1年	150.9cm	154.5cm	41.7kg	43.7kg
2年	159.1cm	161.5cm	48.6kg	50.3kg
3年	167.2cm	168.8cm	56.8kg	58.4kg

〔女 子〕

	4月 平均身長	8月末 平均身長	4月 平均体重	8月末 平均体重
1年	151.9cm	153.2cm	43.6kg	45.0kg
2年	156.5cm	157.2cm	49.1kg	50.4kg
3年	157.3cm	157.7cm	50.5kg	50.4kg

毎日通う学校・よく行く場所、「AED」はどこにある？

突然ですが、花山中学校の『AED』（自動体外式除細動器）

がどこに設置されているのか、みなさんは覚えていますか？

「分からぬ」という人はぜひ、自分で校内を歩いて確認してみてください！

このAEDは、心臓の突然死の原因となる重症の不整脈を起こしている心臓に電気ショックを与え、元の状態に回復させようとする医療機器です。

AEDは使い方を音声メッセージで教えてくれるので、一般の市民でも簡単に使うことができます。もし、AEDが必要な場面にあったとき、勇気を出して使用することが大切です。

事故や災害は、いつ誰にでも起こります。あなた自身はもちろん、家族、友達、先輩、後輩…一緒に歩いていたそのとき、という可能性もゼロではありません。万が一に備えて、よく行く場所ではどこに設置されているのかも、調べて覚えてほしいと思います。



答え…… 職員室の前の入口から入り、窓側に設置

にあります。扉にポスターが貼ってあるので確認しておいてください。

ちなみに、傷病者を運ぶ担架（たんか）は、保健室入口にあります。とっさのときに使用できるようにみんなに知っていてもらいたいです。



スマホ・パソコンと睡眠の関係って。



みなさん、夜はスッと良い眠りに付けていますか？もし、布団に入っても

なかなか寝付けないな…という人がいたら、もしかしたら、パソコンやスマホの影響かもしれません。

メラトニン 私たちの体には、メラトニンというホルモンが分泌されていて、これが体内時計に働きかけて、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

スマホ・パソコン スマホの画面の光にはブルーライトが多く含まれており、夜に目に浴びると体が太陽光と判断してしまい、メラトニンの分泌を抑えてしまいます。そのため、寝る前にスマホやパソコンを使うと、脳が興奮して、眠れなくなってしまうのです。

睡眠と体調 多くの研究から、睡眠リズムの乱れは、感情コントロールや免疫力の低下につながることが証明されています。また、記憶や学習とも関係し、成績が下がることも報告されています。

睡眠リズムを保つために気を付けること

- ① パソコン・スマホの使用時間を減らす。
- ② 夜は明るい場所への外出は控え、部屋の明かりを半分に落としたり間接照明に切り替える。
- ③ ブルーライトを控え、暖色照明にする。 ④ 起きたら朝日を浴びて、明るい場所で朝食を。