

保健室だより



令和2年 5月 7日

京都市立蜂ヶ岡中学校

保健室

外出自粛の中迎えた連休も終わり、まだ学校再開がかなわない状況の中ですが、皆さん、どのように1日を過ごしていますか？

大人でも生活習慣が乱れたり、憂うつになることがあったりします。皆さんはどうでしょうか。体調の変化はもちろんのこと、気持ちの面でも何か心配になったり、不安になったりした時は、お家の方に相談したり、学校や学校からお知らせしている相談窓口連絡して相談してください。

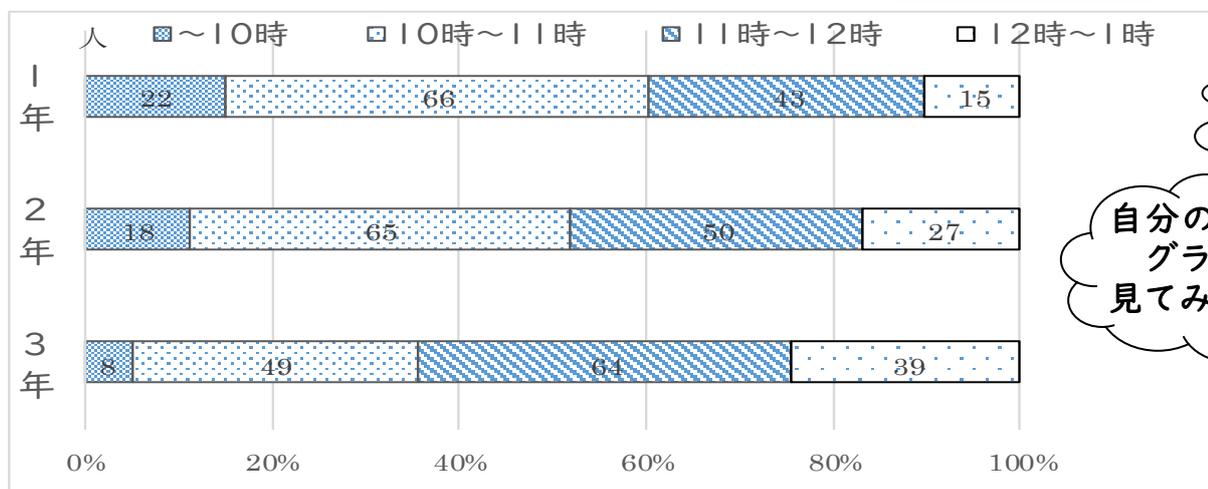
また、スクールカウンセラーさんからのお便りには、ストレス解消法がのっています。参考にしたり、散歩をして気分転換したりして心も体も健やかな毎日を過ごせるよう行動しましょう。



朝の目覚めに太陽の光を！ 心も体もイキイキ♪

さて、4月8日と9日に、身体計測と視力検査をしました。その時に答えてもらった生活習慣アンケートの結果をみてみましょう！

Q1. いつも何時ごろに寝ますか？



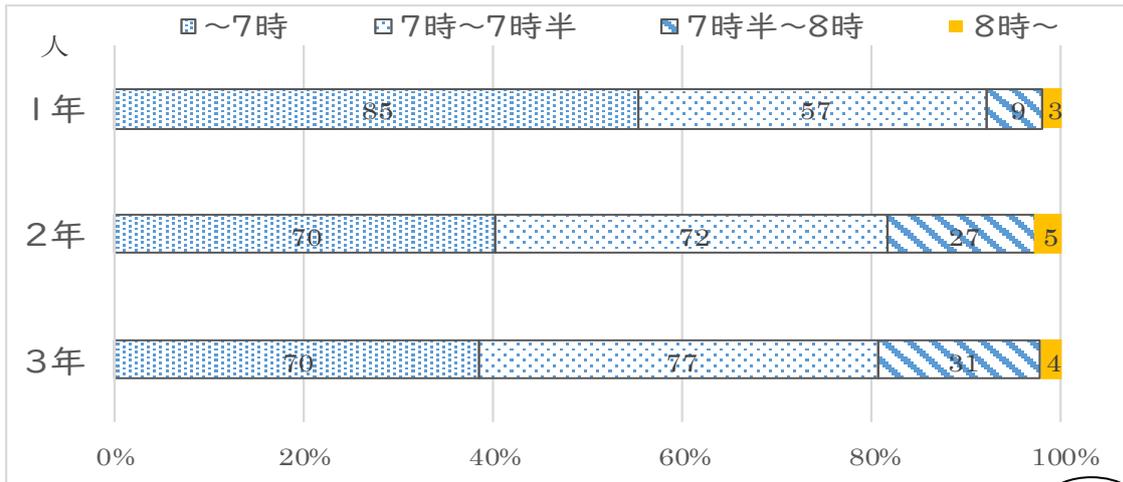
今回のテーマは
すいみん
“睡眠”
です。

自分の学年の
グラフを
見てみよう！

① あなたはどの時間帯でしたか？ _____

② 今はどの時間帯ですか？ _____

Q2. いつも何時ごろに起きますか？

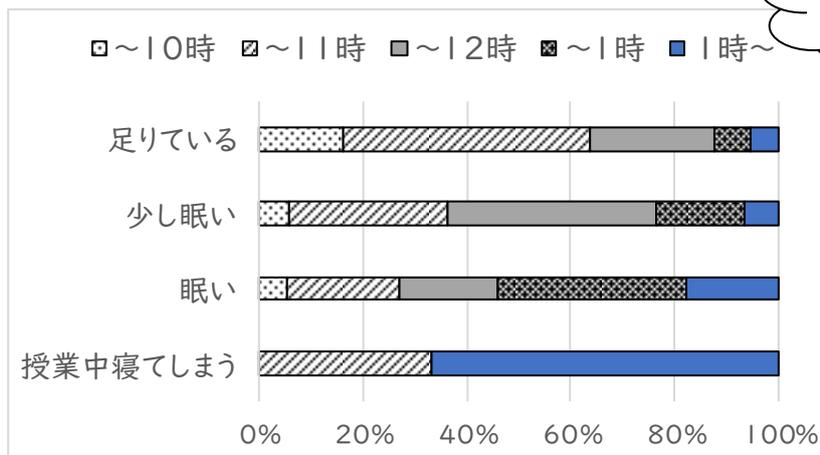


① あなたはどの時間帯でしたか？ _____

② 今はどの時間帯ですか？ _____

就寝時刻が遅いと
日中の集中力
に影響します。

《就寝時刻と日中の眠気》 全校生徒の結果



学校では授業中の
眠気として表れ
ているようです。

自宅ではどうですか？
気持ちの部分、特に
“やる気”にも影響し
そうですね。

皆さんどうでしたか？ 4月初めの生活習慣のリズムと

ここ最近のリズムとの違いはありましたか？

違いがあった人もなかった人も、良い変化は継続し、改善しようと思ったことは

目標にして取り組んでみてください。何を目標にしたらいんだろう・・・と思っ

ている人は、次の2つの目標を参考にして自分の生活リズムを見直しましょう。

目標その①

“ ○ 時までに寝る ”

特に、この休業期間に遅くなっている人は、毎日少しずつ時間を早めてみるのも一つです。

あなたは、この目標に合わせて、どのように1日のスケジュールを立てますか？

目標その②

“ 1日 ○ 分は太陽光をあびる ”

外出自粛の日々ですが、家にこもりきりにならずに、日中に玄関先やベランダに出て光をあびると、体のリズムが整います。

オススメは何と言っても朝日です!!