

# すこやかに

平成30年8月27日  
京都市立松尾中学校  
保健室 No.12

みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか？これから、学校では多くの行事が予定され、準備や練習が始まります。夏休み中に夜更かし、エアコンのきいた部屋にこもりきり、不規則な食事など、生活のリズムが乱れたままの人、要注意です！体調不良や大きなけがにつながる可能性があります。自分自身のコンディションを整えておきましょう。

## 香害ってなに???

「汗のイヤなニオイをおさりたい!」「いい香りを残したい!」と制汗剤や汗ふきシートを使っている人は、においエチケットとして、周りに配慮して使っているかもしれませんね。

制汗剤や服の香りづけをする柔軟剤には香料や化学物質が含まれています。こうした「香りつき製品」は、人によって鼻水やくしゃみ、頭痛や全身の倦怠感などのアレルギー反応の原因になります。

これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人がいます。香りの感じ方や程度は人それぞれですので、その香りは本当に必要か、一度考えてみてください。



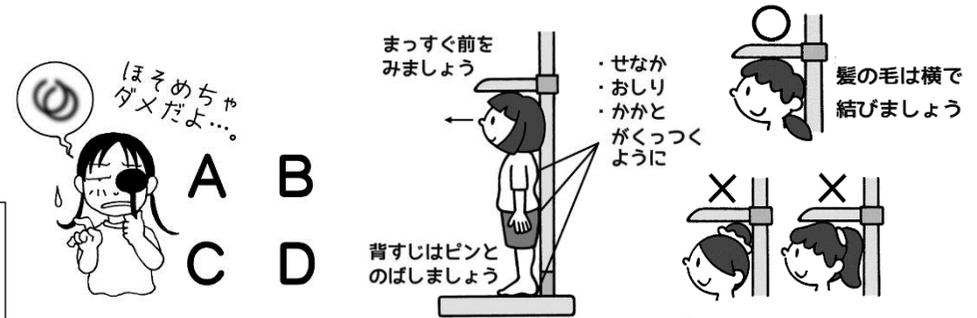
## ～保護者の皆様へ～

- ★ 健康診断で受診勧告のあった疾病等について、医療機関への受診が完了しましたら『受診報告書』を学校へ提出してください。
- ★ 登下校中や部活動中に起こったケガで医療機関を受診した場合は、必ず、部活動顧問または担任へ連絡してください。初診から治ゆまでの医療費総額（医療保険で言う10割）が、5,000円以上の場合、“日本スポーツ振興センター”の災害共済給付の対象となりますので、申請に必要な書類をお渡しします。

## 身体計測・視力検査があります。

8月28日（火）

1限-1年, 2限-3年, 3限-2年, 4限-8組



【学年・組・番号・名前】  
朝学活で必ず書いておく。

## 注意事項

- ◇ 身体計測は、体操服で行います。
- ◇ 体育館で着替えます。服には名前を書いておく。
- ◇ 体育館での身体計測が終わっても、先生の指示があるまでは、体育館内で待つ。
- ◇ メガネ・コンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持って来る。

身体計測の記録  
2018.8.28 (火) 実施

身体計測時に、この用紙を持って移動します。  
名前・部活動などを記入しておく。

年 組 番 名前

部活動 (1年生のみ記入する。)

★身体計測【実施：体育館】

身長 \_\_\_\_\_ cm  
体重 \_\_\_\_\_ kg

★視力検査【実施：各教室】

裸眼視力	矯正視力
右 _____	右 ( ) _____
左 _____	左 ( ) _____

めがねなど何も使用していない場合 / めがね・コンタクトレンズを使用した場合

●すべての検査が終わったら、生徒手帳に記入しておく。  
●記入もれがないかどうか確認して、担任の先生に提出する。



移動中や教室、体育館では静かに行動する。

### 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ることができます。

### 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の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働きません。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。



## 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

胃の中に食べ物が残っていると、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にくくなるカフェインが入っています。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。

