

保健だより 4月



2020年4月 貝塚市立第二中学校 保健室

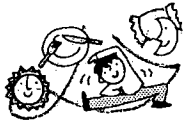
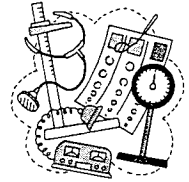
新しい学年が始まりました。例年とは違うスタートとなりましたが、桜や色とりどりの花は、いつもと変わらずに美しく咲き、自然のエネルギーを感じさせてくれます。

今年はいつもの以上に、健康や生命について考えることが多くなることと思います。今、生命があることに感謝して、自分も他の人の健康も大切にしていきましょう。学校が再開した時には、みなさんの元気な顔を見られることを願っています。

健康診断について

毎年4月から6月にかけて健康診断を行います。今年は学校が再開されてから行う予定ですので、2学期、3学期にも行う可能性があります。(日程は決まり次第お知らせします。)

身体測定(身長・体重・視力・聴力)、歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診、尿検査、心臓検診、内科検診・運動器検診など、たくさんありますが、『むし歯が増えた!』『視力が下がった・・・』などということのないように、日頃の生活で気をつけておきましょう。



生活リズムを整えよう!

いつもと違う状況の時こそ、毎日同じリズムで生活することが大切です。
食えること、眠ることなどをきちんとすると、からだや心の状態も整っていきます。免疫力もUP!

あなたは大丈夫?



起床



学校がある日と同じくらいの時間に起きるようにしましょう。

朝、光を浴びることで体内時計がリセットされます。カーテンを開けて、目覚めスッキリ!



朝食



朝食は脳とからだの大切なエネルギー源。また、食べることで体温が上がり、活動力や集中力もUPします。

昼、夜も食べて1日3食のリズムでバランスよく! 食事を抜いたり、夜遅くに食べたりすると、太りやすい体質になるといわれています。



トイレ



朝食を食べることで胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

腸内環境が整っていると、免疫力も上がるといわれています。トイレを我慢すると便秘の原因になります。行きたくなったタイミングを逃さずに!

活動



できる範囲で体を動かしたり、学習など頭を使って活動することで適度に疲れ、寝つきやすくなります。

活動する時間と、ゆったり過ごす時間、バランスよく過ごせるといいですね。寝る前に、ぬるめのお風呂でリラックスするのもおすすめ!



睡眠



夜遅くまで起きていませんか? 前日より少しずつ早く寝るようにして、今のうちにリズムを戻しておきましょう。

『からだと心の疲れをとる』『免疫力を高める』『からだを成長させる』など睡眠にはいいことがいっぱいです。早く寝るほど効果大!

