ほけんだより 5月

生駒市立上中学校
保健室
2025 年5月1日

5月5日はこどもの日ですが、「端午(たんご)の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜(かぶと)が飾られているのを見たことはありませんか。「兜(かぶと)が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜(かぶと)は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。

体内時計を調整しよう

人間に備わる体内時計は、24時間よりも少し長めであることが分かってきました。個人差もありますが、近年の報告では平均約24時間10分であると言われています。十分な睡眠をとり、朝の光をあびることで体内時計は 24 時間にリセットされ、一日元気に過ごすことができます。

①光をコントロールにしよう！

朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう。曇りの日でも体内時計のリセットに十分な明るさがあります。

②スマホやパソコンははやめに OFF

これらの画面には脳に朝が来たという信号を伝える光「ブルーライト」を多く発しています。寝る前には避けましょう。

③寝る前に一旦体温をあげる♪

深い眠りのためには、体温を下げる必要があるのですが、一旦体温を上げておくと、寝る前の体温との差が大きくなり、眠りに入りやすくなります。40℃程度の熱すぎない温度のお風呂に入るのがおすすめです。

ねむれないときは･･･あせりは禁物。
「ねむろう。ねむろう。」とあせるほど、頭はさえてしまいます。

＜眠るために大切なリラックス方法　～百会(ひゃくえ)のツボ～＞

頭頂部にあるツボを両手の4本の指先や手のひらを使い、息を吐きながら5秒くらいかけて気持ちの良いと感じる程度にやさしくゆっくりと押してみましょう。押した後は軽く息を吸います。これを数回繰り返します。

健康診断の結果を生かそう！

健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。

＜身長・体重＞

★肉･魚･野菜など、栄養バランスに気をつけよう
★朝ごはんをしっかり食べよう
★よくかんでゆっくり食べよう
★毎日、適度な運動をしよう

太りすぎていた人は･･･

・間食や夜食をひかえよう
・揚げ物ものなど脂っこい食事を減らそう

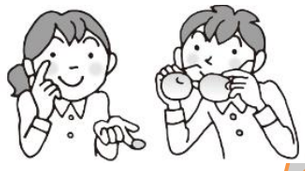
やせすぎていた人は･･･

・肉や卵など、たんぱく質をとろう
・無理なダイエットはしないようにしよう

＜視力＞

★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離してみよう
★ゲームや動画鑑賞は時間を決めて、こまめに休憩しながらにしよう
★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

メガネ･コンタクトレンズを持っている人は･･･
・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
・コンタクトレンズは正しい使用方法を守ろう



5月の健康診断予定

8日(木)歯科検診(2･3年)
13日(火)内科検診(1年)･検尿2次検査
14日(水)心電図予備日(1年　前回の欠席者)
21日(水)検尿予備日

5月　スクールカウンセラー来校予定日

予約制です。希望の場合は、学校へ連絡お願いいたします。
生徒のみ･保護者のみの相談も可能です♪

酒井先生･･･5月2日(金)･9日(金)･16日(金)･23日(金)
硲(はざま)先生････5月12日(月)･19日(月)