

保健だより 5月号

2019年5月14日(火)

No.2

那覇市立鏡原中学校

発行：保健室

長かったゴールデンウィークが終わりましたが、みなさんはどんなふうに過ごしましたか？部活や習い事が忙しかった人、どこかへ遊びに出かけた人、のんびり過ごした人など、さまざまだと思います。

連休明けのみなさんの様子を見ると、まだまだ休みモードから抜けていない人がみられます。早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えていきましょう。

ぐっすり眠って 体も心も健康に

Q1. どうして寝なければならないの？

A. 脳や体を休ませるため

一日中働いている脳や体は、疲れがたまっています。そのため、寝ている間にゆっくり休んで、元気に活動できるように備えているのです。

また、脳は感情を司っているのです。十分に眠れていないと、イライラしたり、落ち着かなくなったり、気分が落ち込んだりします。



5月の保健目標

生活リズムを整えよう



Q2. 前の日に遅く寝たときは、その分朝ゆっくりでいい？

A. 起床時間は一定に保ちましょう

わたしたちの体は、朝、太陽の光を浴びることで体のさまざまな器官が働き出すしくみになっています。そのリズムを崩さないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはずですよ。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムを元に戻せます。



Q3. ぐっすり眠るにはどうしたらいいの？

A. 寝る前にどんな行動をしたのかが大切

わたしたちの脳は、夜になると自然と休もうとして寝ようとします。しかし、寝る前にテレビ・ゲーム・パソコン・スマホなどを使うと、場面から出ている強い光が目から脳へ伝わり、脳が興奮状態になって、寝付きにくくなってしまいます。また、部屋の電気をつけるのも同じことが言えます。

大切なのは、寝る前にテレビ・ゲーム・スマホ・パソコンなどを使わないこと、部屋の電気を消すこと、体を温めることで、眠りにつきやすくなり、ぐっすり眠ることができます。



急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、

調節できる服装で

無理なく上手に過ごしましょう。

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

★「～でなくっちゃ」をやめる
…新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める

…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

