

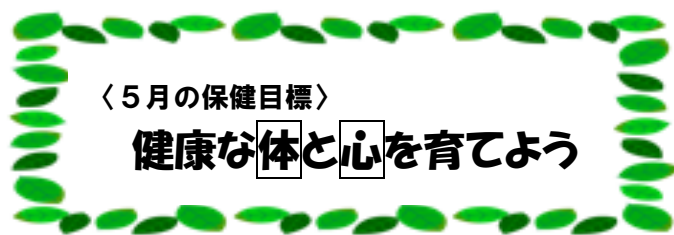
5月 ほけんだより No. 2

令和2年5月1日
荃崎中学校 保健室



春休み明けの登校日から3週間が経ちました。今回の感染症の流行により、今までになく自宅で過ごす時間が長くなってしまっていますが、生徒のみなさんはいかががお過ごしですか？

休校の延長が決定し、まだまだ自宅で過ごす時間が長くなってしまいましたが、学校から出ている課題に取り組んだり、体を動かしたりと、家庭での時間を工夫して過ごせるとよいですね。



毎日の生活を振り返り、チェックしてみよう！

	質問項目	✓
1	体温測定など、自分の健康チェックができていますか。	
2	朝ご飯は食べていますか。	
3	好き嫌いせず、バランスの良い食事がとれていますか。	
4	間食(おやつ)は食べ過ぎていませんか。	
5	決まった時間に寝て起きていますか。	
6	日中、だらだら過ごしていませんか。	
7	朝の目覚めはよいですか。	
8	運動など、毎日体を動かしていますか。	
9	必要のない外出は控えていますか。	
10	手洗いをしっかりできていますか。	

✓がつかなかったところは、
どうしたら改善
できるかな？
考えてみよう！



「十分な睡眠」って「いっぱい寝る」こと???

休校期間に入り、学校のある日よりもたくさん寝ている！という人が多いと思います。でも、たくさん寝ているはずなのに眠気がとれない、なんだか頭が痛い、などの症状がある人はいませんか？

人間の身体には**体内時計**が備わっています。夜になると眠くなり、朝になると目覚ましは鳴らなくても目が覚めるのはこのせいです。生活のリズムが整っていると、心や体の調子が良くなるようになっています。

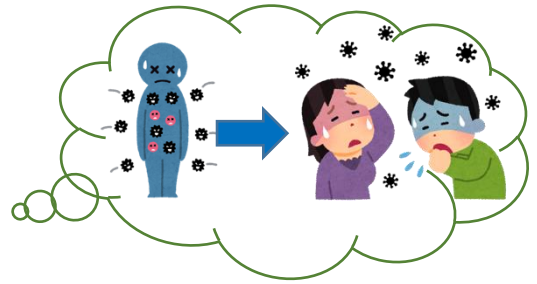
人間の身体は、基本的に明るいと目が覚め、暗くなると眠くなるようになっています。そのため、夜遅くまで起きていて昼まで寝ていると、睡眠時間は足りていても、体内時計が乱れてしまいます。

規則正しい生活が、とても重要なのです。



体内時計が乱れると・・・？

- ・頭が痛い、だるいなどの体調不良が起こる
- ・眠気が取れない、頭がぼーっとする
- ・免疫力(体が病原体と戦う力)が落ち、病気にかかりやすくなる



「自分は困っていないから大丈夫！」と知っているそのあなた！！

学校再開後の生活をイメージしてみてください。

あなたが今起きている時間、学校生活だと何時間目でしょうか・・・？

約3ヶ月間の自由な生活から時間の制約のある学校生活に戻ると、思っていたよりも心や体にダメージが出ることが予想されます。また、日によって起きる時間が遅かったり早かったりと毎日の起床時間がバラバラになることで、より体内時計が乱れてしまいます。

予定の学校再開日まで、約1ヶ月。毎日少しずつ生活リズムを調整し、GW明けからは日中学校の時間割通りの生活に挑戦してみましょう。

今日からやってみよう！

- ★朝起きたら、太陽の光をたっぷり浴びよう。
(セロトニンというホルモンがたくさん出て体内時計を整えるよ！)
- ★日中には体を動かそう。
- ★夜は決まった時間に寝るようにしよう。

※ 例えば、今10時に起きている人は・・・

5/4(月)～	9時
5/11(月)～	8時
5/18(月)～	7時
5/25(月)～	6時

1週間毎に1時間ずつ起きる時間を早めると、学校再開のときには学校に間に合うように起きられるよ！！



「体を動かす」って「運動」しなきゃいけないの???

みなさんは、どのように家で体を動かしていますか？

文科省スポーツ庁 HP「[子どもの運動あそび応援サイト](#)」には、様々な運動や体を動かす遊びが紹介されています。今回はその中から、中学生向けのコンテンツとその内容を紹介します。

◆NHK for school

→ストレッチマンとのストレッチ、パブリカのダンス

◆Sports assist you～いまスポーツにできること～

→プロサッカー選手のメッセージやトレーニング動画等

◆マイスポーツメニュー

→室内で手軽にできる運動メニュー

◆女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」

→自然と体が動きだすダンスをチョコちゃんど！

さて運動が苦手な人、やりたくない人！「運動」でなくとも、日常生活の中で意識次第で体を動かし、鍛えることはできます。体を動かし適度に疲れることは、体にとってとても大切なことです。ぜひ取り入れてみてください！

〈お掃除&お手伝い編〉

- ・毎日30分、家中の雑巾掛けまたは掃除機をかける
- ・ゴミ箱を遠くに置き、積極的にゴミを捨てに行く
- ・毎日お風呂をゴシゴシ磨く
- ・シワをしっかり伸ばしながら洗濯物を干す
- ・食器洗いの時にはシンクに寄りかからない

〈日常生活編〉

- ・移動は常に早歩き
- ・いついかなる時もお腹に力を入れる(腹筋を意識する)
- ・座っている時には背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- ・ドライヤーは座らずに立ってする

★大きな動きで、キビキビと！！