

# HEALTHY LIFE



平成30年5月2日

仙台市立生出中学校  
No. 2

## 5月の健康目標－基本的な生活習慣を身に付けよう！

5月の保健行事	検査項目 検査場所	対象学年			注意事項など
		1	2	3	
2日(水)配布 7日(月)提出 8:40まで	尿2次検査 保健室 (容器を使用した場合は、前日に保健室へ取りに来る)	対象者 一次検査忘れた生徒			前日ビタミンCの入っているサプリやドリンクは飲まない。
8日(火)提出 8:40まで	尿2次検査予備日 保健室 (容器を使用した場合は、前日に保健室へ取りに来る)				前日ビタミンCの入っているサプリやドリンクは飲まない。
14(月) 11:30~	心臓病検診1年 検診車				半袖Tシャツ・ハーフパンツ持参。(下着は簡単に外せるものを着用すること)
14日(月)配布 15日(火)提出 8:40まで	尿検査(予備日) 保健室 (容器を使用した場合は、前日に保健室へ取りに来る)	7, 8日に提出出来なかった女子			前日ビタミンCの入っているサプリやドリンクは飲まない。
22日(火) 13:30~	内科検診 (運動器検診含む) 保健室	○	○	○	半袖のTシャツか運動着持参(下着は簡単に外せるものを着用すること)
6月27日(水) 13:30~	眼科検診 保健室	○	○	○	前髪が長い人は切るか、ピンで止める。
6月28日(木) 13:40~	耳鼻科検診 1年・3年 保健室	○	○	○	耳の穴が見えるように髪の毛を耳にかける。

## 「生活リズムの乱れを何とかしたい!」と思ったら、こんなこと実行してみましょう

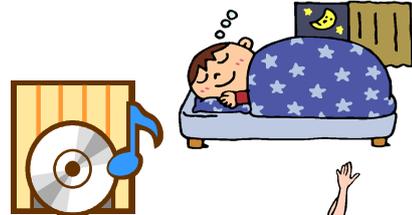
- 1 早起きをしよう**  
 毎朝同じ時刻に起きる習慣を!  
 午前7時までには起きよう
- 2 朝日を浴びよう**  
 朝の光が生活リズムを整えてくれます
- 3 朝ごはんを食べよう**  
 朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます
- 4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想**  
 それ以降の夜食は控えめに
- 5 眠る環境を整えよう**  
 眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめてリラックス!
- 6 決まった時間にベットに入ろう**  
 起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう  
 遅くなりすぎると熟睡できにくくなります
- 7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず**  
 必要な睡眠時間は、小学生では10時間、中学生では9時間。  
 でも、個人差があるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

## 睡眠の役割

- 1 睡眠は体の疲れと脳を休めるために必要です。
- 2 寝ている間に、成長ホルモンを分泌して、骨や筋肉を成長させたり、細胞を修復します。
- 3 寝ている間に、脳が記憶の整理をし保管します。
- 4 睡眠をたっぷり取ると免疫力と自然治癒力が高まって調子が良くなります。

### 〈よりよい睡眠を取るために〉

- 寝る1~2時間前前に脳をリラックスさせる
- めるめのお湯に、時間をかけてゆっくりつかる
- 音楽を聴いたり、本を読んだりする
- 軽いストレッチ運動を行う
- 部屋の明かりを暗くする



### 〈すっきりした目覚めの工夫〉

- 朝の光を浴びる
- 軽いストレッチ運動を行う
- 冷水で洗顔、熱めのシャワー
- 朝ごはんをきちんと食べる



## 今日から体調を整えましょう

もうすぐ修学旅行や野外活動があります。楽しい宿泊研修にするために、気を付けてほしいことは体調管理です。今から健康管理をしっかり行って、身体の調子を整えておきましょう。

へ  
出  
発  
ま  
で  
へ

### ① 睡眠をしっかりとりましょう

早寝早起きの習慣を。



### ③ 排便のリズムを整えましょう

毎朝同じ時間にトイレへ行く習慣を。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因に。



### ② 食事をきちんととりましょう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹を壊さないように。



### ④ 病気に気を付けましょう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがある。治療しておこう。体調面で気になることがある人は、早めに主治医へ行っておこう。



## 必要な「薬」などは忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。普段使っている薬がある人は、念のために持って行きましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬 ※薬は落としたりする時があるので、宿泊日数+1日分多めに
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など ※薬は箱や説明書を一緒に持参※薬は絶対人にあげない！もらわない！
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねた物）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利な物	ばんそうこうは、ちょっとした怪我や靴擦れに貼れるので便利

へ  
前  
日  
へ

① 夕食は消化の良い物を腹八分目。

暴飲暴食はダメ。

③ 手足の爪は切りましたか？

靴は履き慣れた物を用意しましたか？

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。

ともかくベッドに入って暗くしよう。

④ 持参する薬は、持ち物に入れましたか？

1日分は小さいバックに！

