





HEALTHY LIFE



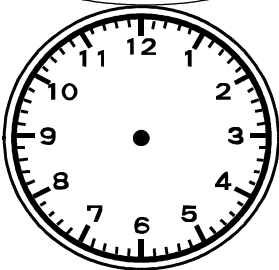
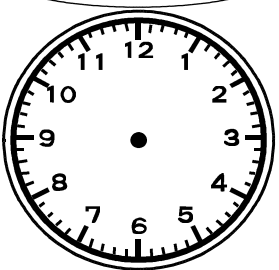
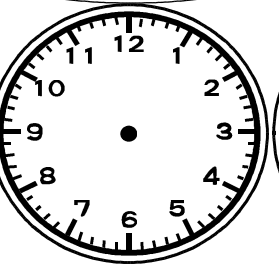
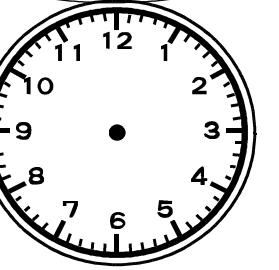
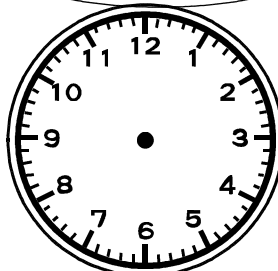
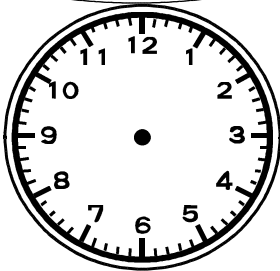
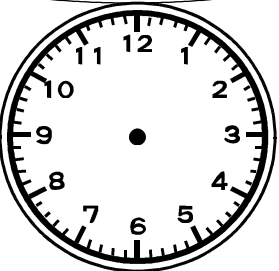
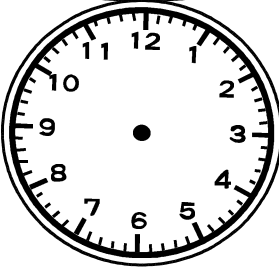
平成31年5月8日
 仙台市立生出中学校
 No. 2

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	日時	検査場所	対象学年			注意事項など
			1	2	3	
 尿2次検査	10日(金) 配布 13日(月) 提出 8:40まで	保健室	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メントやドリンクは飲まない。
尿2次検査予備日	14日(火) 提出 8:40まで	保健室	対象者 一次検査忘れた生徒			(容器を使用した場合は、前日に保健室へ取りに来る)
 尿検査(予備日)	20日(月) 配布 21日(火) 提出 8:40まで	保健室	13, 14日に提出出来なかった女子			
 心臓病検診1年	28日(火) 9:00~	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)
 耳鼻科検診 1年・3年	6月27日(木) 13:45~	保健室	○	△	○	耳の穴が見えるように髪の毛を耳にかける

規則正しい生活をするのに、毎日のMy時間割を作ろう

作り方のコツ: 決まっている時間(学校へ行く時間など)から書いて、逆算して考えてみよう。
 たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいか?

朝起きる時間	朝ごはんの時間	学校へ行く時間	帰ってくる時間
			
晩ごはんの時間	勉強する時間	お風呂に入る時間	寝る時間
			

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。楽しい宿泊研修のために、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と行って、身体の調子を整えておきましょう。

へ出発まで

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もある。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

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！

睡眠の必要性

○ 体のメンテナンスをする

- 睡眠中に成長ホルモンが集中的に出て、身体の修復をします。子どもでは、身体が成長します。
- 睡眠中に甲状腺刺激ホルモンも出て、甲状腺ホルモンが全身の代謝を高めます。（睡眠不足になると、代謝が落ち、肥満になりやすくなります。）
- 血圧が低下して、血管の修復が促進されます。
- 脳でも神経の微細な構造が修復・成長するだけでなく、認知症の原因物質を含めた様々な老廃物が睡眠中に除去されます。

○ 記憶は睡眠中に整理され、定着し、情動(感情)も整理される

- 眠れないと、ゆううつになったり、勉強や運動の記憶の定着が阻害されたり、感情の整理が行えなかったり、イライラを招いたり、そして、将来的に認知症のリスクも高まってしまいます。

暑さ・寒さのような環境だけでなく、睡眠を悪化させるものは

◆ カフェイン

カフェインは覚醒を促すだけでなく、しばしば動悸やふるえ、不安などの副作用が出ることがあります。カフェインを多く含む物はコーヒーだけでなく、緑茶、抹茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶などの茶類、ココアなどのチョコレート類、コーラなどの一部の清涼飲料水にも入っています。摂りすぎに注意しましょう。



◆ 睡眠中の光

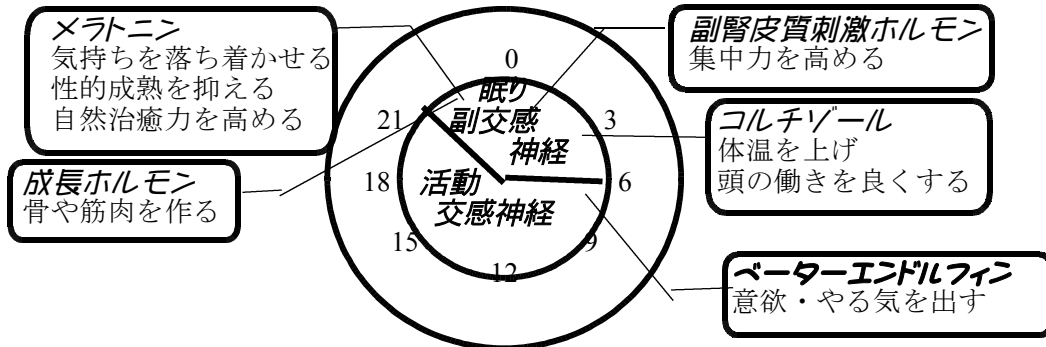
寝ている間に部屋の電気を付けていたり、テレビを付けて寝たりすると眠りが浅くなります。ましてパソコンやスマホなどディスプレイのブルーライトは体が日中と感じて「夜が来ていること」を伝えるメラトニンが出なくなります。寝る2時間前にはスイッチを切り、他の部屋に置いておきましょう。



睡眠の大切さ



夜寝ている間に、分泌が増える大切なホルモンがあり、脳を休めて脳細胞の新陳代謝を行ったり、情報を整理して記憶したりしています。



良い睡眠を得るための7カ条

- 1 定期的に運動しよう
- 2 寝室を快適にし光や音が入らないようにしよう
(寝室やベットの上ではスマホやケータイを見るなど睡眠以外のことはしない)
- 3 寝ている間、寝室を快適な温度に保とう
- 4 規則正しい食生活をして、空きっ腹で寝ないようにしよう
- 5 夜に水分を取り過ぎないようにしよう
- 6 カフェインの入ったものは減らそう
- 7 昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしよう

