



R4.5
高浜中学校

新しい生活には慣れましたか？新しい環境でがんばってきた心と体を、連休でリフレッシュさせましょう。太陽の光や緑がきれいな時期です。自然に触れて、心も体も元気になるといいですね。ただし、連休は生活リズムが乱れやすくなるので、いつも以上に早寝早起き朝ごはんを意識して、健やかに過ごしましょう。



☹️連休も早寝早起きを心がけましょう☹️



スマホ、ゲームなどで夜ふかししていませんか？

睡眠は、思った以上に体にも心にも大きく影響します。寝不足で体調を崩す他に、イライラしやすくなったり、集中力や判断力が低下してしまったりします。「十分な睡眠と栄養」で免疫力も高まるので、感染症予防にもなります。



早寝早起きできるようになる3つの魔法！

1. 朝日を浴びる



日光を浴びることで、**目覚めのホルモン(セロトニン)**がたくさん出るので、すっきり起きられるようになります。毎日同じ時間に起きて朝日を浴びることで体内時計が整い、よりすっきり起されます。起きたら一番にカーテンを開ける、カーテンを少し開けて眠るなど、工夫してみましょう。

※日光にアレルギーがある人はこれに限りません。

2. 日中に体をたくさん動かすと夜深く眠れる



人は寝るときに「体温が上手に下がる」ことで深い眠りを得ることができます。日中に運動して体温をあげておくと、夜上手に体温が下がってきます。

3. 寝る直前は光刺激(スマホ、TV、電気など)を避ける

スマホ、テレビ、電気などの光刺激があると、**眠くなるホルモン(メラトニン)**がなかなか分泌されず、眠くなりにくい原因に。また、眠りも浅くなってしまい、疲れがとれません。眠りたい時間の少なくとも30分前からは、特に目に近づくスマホ等の使用を控えましょう。



5月は心と体の変化に注意しましょう



新しい年度が始まって1ヶ月。そろそろ疲れがたまってくる頃です。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽や本を楽しんだり、自分を休ませてあげましょう。たくさん笑うことで、ストレスホルモンが減少するという研究報告があるそうです。また、笑いは免疫力をあげるという研究結果もあるので、良いことづくし。高中のみんなが元気に笑って過ごせますように。

たくさん笑って免疫力UP&ストレス解消



健康診断前にcheck!!

耳鼻科検診(1年生のみ)…前日に、必ず耳そうじをしましょう。

歯科検診(全学年)…当日の朝、必ず歯みがきをしましょう。(毎食後が基本)

Q どうして「清潔」が大切なの?

2つの目的があります。

- ①病気を予防するため
※感染症やむし歯などから身を守る
- ②身だしなみを
整えるマナーとして



手を洗おう



つめを切ろう



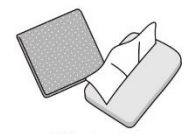
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう

暑熱順化できていますか?

昨年、5月の終わり頃に熱中症のような症状で保健室に来た人が少し多かった。

Q. そんなに暑い時期じゃないのに、どうしてだろう?

A. 体が暑さに慣れていないと、熱中症になりやすいからです。暑さに体を慣らしていくことを暑熱順化と言いま

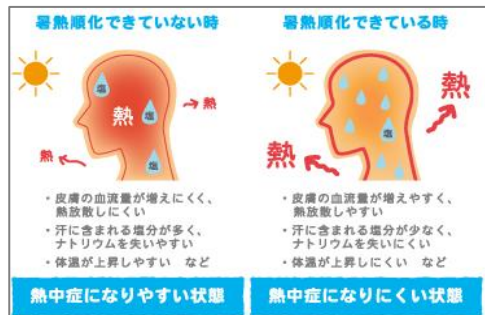
す。イラストのように、暑熱順化ができていないと「体内の熱がこもりやすい」「体温が上昇しやすい」などの状態となります。

POINT

①気温が上がる前から、無理のない範囲で「汗をかく」ことが大切!

②日常生活の運動や入浴で、汗をかき、体を暑さに慣れさせる。

③気温が上がる2週間ほど前が、始めるタイミング!!



ウォーキングやジョギング、ストレッチ、入浴(湯船につかる)などを少しずつ

2022年、名古屋(愛知県)は5月中旬から/日本気象協会「暑熱順化前線」情報より

※暑さから数日遠ざかると、暑熱順化の効果がなくなるそうです。そんなときはまた少しずつ汗をかく活動を取り入れて、体を慣らしていきましょう。