

ほけんだより 8月

平成30年8月29日(水)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子



秋の気配を感じる日も出てきました。

2学期が始まり、久しぶりに顔を合わせる人も多いのではないのでしょうか。クラスメイトとの話を花を咲かせて気分一新、2学期のスタートです。



健康診断で「病気の疑い」などの指摘があった人、受診はできたでしょうか。

健康診断結果には、悪化の恐れがあるものや、他の病気が隠れているものもあります。

むし歯のある人の割合が東京都と比べて多かったのですが、歯科の「受診報告書」の提出は少ないです。むし歯は早めに受診した方が治療も楽です。まだ受診していない人は、今日にでも予約を入れましょう。受診後は「受診報告書」を提出してください。

学校保健委員会

8月27日に学校保健委員会が行われました。健康診断結果の他、保健委員会が行う歯みがき調査の結果等も学校医の先生等へお知らせしました。

校医・学校薬剤師の先生方、PTA役員の方からは、健康管理について御助言・御意見をいただきました。来月以降の保健だよりには内容を載せていきます。

余裕をもって登校できる時間に起きる

夜ふかしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の「体内リズム」で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちようどよい時間に入ります。

朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんでは目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。

夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。

**2学期が始まりました
学校モード
に切り替えよう!**

ポイントは
眠りのスイッチ

運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。

お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。

夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。

カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインが入っています。カフェインの効果は4~5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。