

4月



ほけんだより4がっ

川越市立寺尾中学校 保健室発行

令和2年4月号 ~お子さんといっしょにお読みください~

入学・進級おめでとございます！

新年度よろしくお願いたします。

寺尾中学校の新しい1年がスタートしました。入学・進級、おめでとございます。今年度、寺尾中学校の子どもたちの、心と体の健康の保持増進を応援できることをとてもうれしく幸せに感じています、養護教諭の です。1年間、よろしく願いたします。



規則正しい生活習慣 ぐずれていませんか？

臨時休業中、お子さんの生活習慣は乱れていませんか？

部活動も休止中の現在、家の中で過ごす時間が多いと思いますが、寺尾中生の「規則正しかった生活習慣が乱れてしまった」ということが心配です。臨時休業とはいえ、毎朝決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝ることを心がけましょう。朝遅くまで寝ていると、体内時計のリズムが夜型化し、「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため日中の家庭学習に集中できなったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。また、夕方仮眠をとると、就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間をみると、14~17歳の年齢では、8~10時間が望ましい睡眠時間といわれています。早寝早起きをして、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

保護者の皆様にはぜひ、出勤前、お子さんの様子をチェックしていただければと思います。忙しい時間帯ではありますが、何卒ご協力いただければ幸いです。お子さんの様子で何か気になることがございましたら、学校までお知らせください。



お子さんのこのような様子を確認してください。

- すっきり目覚めたか
- 朝食はしっかり食べたか
- 頭、腹などを痛がる様子はないか
- 「気持ち悪い」などの訴えはないか
- 話をしない、沈んでいる様子はないか
- 発熱はないか



気をつけるべき生活習慣



●生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ●

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

●朝は日光を浴び、朝食をとる●

起床後に、朝食をしっかりとるとともに、太陽光または蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

●仮眠・昼寝をしすぎない●

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとると起きた後に頭がすっきりとします。

●適度な運動を習慣づける●

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体が作られます。

●お風呂は早めに入る●

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると、眠りにくくなります。寝る3~4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

●夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする●

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

●眠りに入りやすくする環境を整える●

日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。

●布団の中でデジタル機器（スマホ・ゲームなど）は使わない●

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると、体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

●“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する●

自分が必要な睡眠時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。

ほけんだより裏面に、埼玉大学が紹介している手作りマスクの作り方を載せています。現在、マスクを入手することが困難な状況であります。新年度の学校再開に向けたマスクの準備について、手作りマスクも検討していただければと思います。学校再開後、集団感染のリスクを避けるため、できる限りマスクの装着をお願いします。