



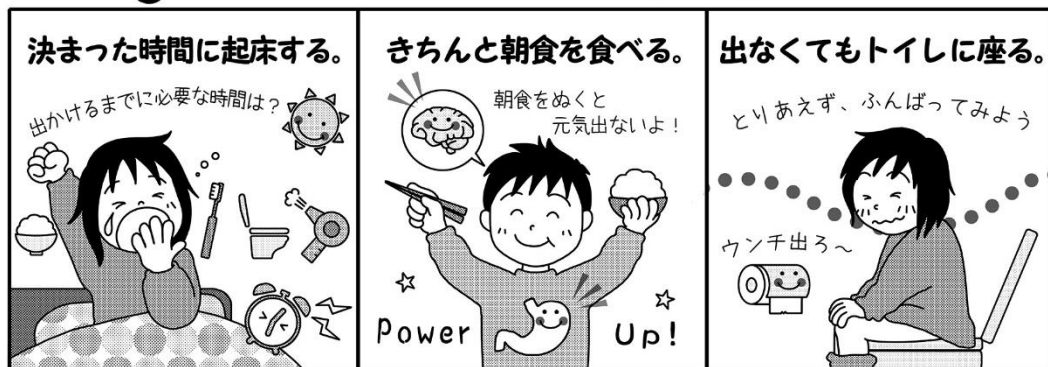
ほけんだより

5月号 令和2年度5月8日
春日井市立松原中学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちましたね。みなさん元気に過ごしていますか？

5月31日まで休校を延長することが決まったので、みなさんと会えるのはもう少し先になってしまいました。残念ではありますが、この休校はみなさんの命を守るためのものです。コロナウイルス感染症にかからないように、そして、学校が再開したら元気に登校することができるように、あと1か月、健康に気をつけて過ごしてほしいです。

しつかり刻もう朝の生活リズム



① 休校で毎日家にいるとしても…

私たちが生命活動を営むために必要な「体内時計」は、1日25時間周期で、朝に光を浴びることで1日24時間に合うようにリセットされます。しかし、朝起きる時間がバラバラだと、体内時計が崩れて体調不良を引き起こします。最近生活リズムが崩れているという人は、まず朝起きる時間を決めることから始めましょう。



③ ごはんを「朝」食べる意味は？

脳は、ご飯やパンなどに含まれるブドウ糖をエネルギーのもとにして働いています。ブドウ糖は体の中に長く貯めておけないので、朝起きたときにはほとんどない状態になります。そのため、朝ごはんを食べて、脳が活動するために必要なエネルギーを補う必要があります。

② 休校中に排便習慣を身につけよう！

朝、からっぽの胃の中に入れて食べ物を入れると、胃腸が動き出し、便を押し出そうとしてくれます。朝しっかり排便すると、おなかがスッキリして1日元気に活動できます。

また、便は体の状態を知らせてくれる大切なものです。理想的な便は、無理にいきまなくてもストンと出てすっきり感があります。便秘や下痢の場合、排便をしたのにすっきりしない場合は、食事や生活習慣を見直す必要がありますね。

=生活習慣チェックをしてみよう=

長い休校の間に、どのくらい生活習慣が乱れているでしょうか？次の12項目をチェックして、自分の生活を見直してみましょう。

できている→◎　だいたいできている→○　あまりできていない→△　できていない→×					
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる		8	夕食後、夜食をたくさん食べない	
2	朝起きたら、太陽の光を浴びる		9	夕食後、カフェインの多いもの（紅茶、コーヒーなど）はさける	
3	朝食を毎日食べる				
4	毎日、適度な運動をする		10	寝る直前にデジタル機器（ゲーム、スマホ、パソコンなど）を触らない	
5	昼食を毎日食べる				
6	お風呂は早めに入る		11	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る	
7	夕食を毎日、寝る2時間前までに食べる		12	必要な睡眠時間（だいたい7時間）を確保する	
×や△がついた項目は見直しましょう！					

急な暑さにご用心



4月24日（金）、気象庁が5月から7月までの天候予報を発表しました。今後3か月は、南からの暖かい空気が入り込みやすく、平均気温は全国的に「平年並みか高い」見通しだそうです。特に5月は、高温傾向になると予想されるため、急な暑さによる体調の変化に注意が必要になります。

外出をひかえているために、屋外の気温を機会が少なくなっています。さらに、家の中でできる運動も限られているので、運動不足になっていることでしょう。今後学校が再開した時には、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい可能性があります。十分な注意が必要です。

=保護者の皆様へ=

保健関係書類のご提出ありがとうございました。昨年度3月から始まった休校が2か月経ったところで、さらに1か月の延長が決まり、大変な毎日をお過ごしのことと存じます。保健室では、この休校期間を利用して、これからの学校再開に向けた準備を進めてまいります。今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。