

保健だより 5月

大阪市立住吉中学校

2016年5月2日



新学期が始まり、1か月たちました。だんだん新しいクラスに慣れてきた一方で、疲れが出やすい時期です。早めに休養しましょう。

また、感染性胃腸炎や、インフルエンザなどの感染症もまだまだ油断できません。手洗い・うがいをしっかりしましょう。

5月の保健行事

10日 眼科検診



12日 心臓検診



13日 尿検査(二次)



ハンカチ・ティッシュを持っていますか？

- ・感染症予防のために、自分でハンカチを用意しましょう。
- ・手を洗った後にふかないと、手がカサカサになりますよ。
- ・鼻水や、鼻血が出たなど、いざという時にティッシュが必要になります。

心と・からだの疲れを十分睡眠でいやすよう！

眠りは2種類「レム睡眠」「ノンレム睡眠」

眠っている間に2種類の睡眠が繰り返しています。夢を見るのは、からだを休める浅い眠りの「レム睡眠」、脳を休めるのは「ノンレム睡眠」で、眠りは深いです。

レム睡眠では、脳は情報の整理をします

起きているときに、たくさんの情報が脳に入り、整理が追いつかないので、眠っている間に脳で情報の整理をします。睡眠不足が続くと頭の中が大混乱になります。

睡眠をチェックしよう

◎下の問題で、2つ以上○の付いた人は、夜遅くまで起きていることが原因です。

- ①朝、家の人に起こされないと起きない。
- ②よく遅刻する。
- ③朝起きた時、なんとなく眠いし、スッキリしない。
- ④朝ご飯を食べる気がしない。時間がない。
- ⑤授業中、あくびをする。
- ⑥午前中、頭が働かない。

睡眠が十分でないと・・・

- ・朝起きられない
- ・頭痛
- ・集中力がない
- ・だらだらする
- ・よく居眠りする
- ・イライラする
- ・やる気がない
- ・朝、食欲がない
- ・ボーとする
- ・カゼをひきやすい



横になって眠るとからだの疲れがとれます

横になって眠ると楽ですね。使う筋肉が少なくてすむからです。からだの大部分の筋肉を休めることで、からだの疲れを取ります。

睡眠を十分とるために、

今から始めよう！

- ① 夜遅くまで、テレビを見たり、メールをしない。
(脳が興奮して、なかなか寝つけません。)
- ② 1日をしっかり過ごす。
(運動と勉強をしっかりしているとぐっすり眠れます。)
- ③ 寝る時間を決めておく。
(生活リズムをつける。)
- ④ 食事をバランスよく食べましょう。
(おなかがすいていたり、満腹だと眠りにくい)