



2016. 4. 28  
大阪市立  
天下茶屋中学校  
保健室



新学期が始まってから約1ヶ月が経ちました。みなさん、新しいクラスには慣れましたか？

初夏に向かうこれからの時期は日差しが強く、暑さを感じることも多くなってきます。5月には体育大会の練習も始まりますので、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。特に運動部のみなさんが活動する時は要注意です。上級生は入部したての1年生の様子を気にかけてあげてください。

一方で、朝晩はまだまだ冷えることもあります。下着の調節を上手にして体調を崩さないように気をつけましょう。

## 5月の保健行事

11(水) 耳鼻科検診

(1年、2年1・2組)

12(木) 検尿

13(金) 検尿予備日

17(火) 心臓1次検診

(1年生、2、3年対象生徒)

18(水) 耳鼻科検診 3年、2年3組

20(金) 1年生 熱中症予防教室

27(金) 検尿2次 対象生徒のみ

視力・眼科・色覚・内科・聴力の「治療のお知らせ」「検診のお願い」を配りました。

色覚検査を希望した1年生には全員結果を配りましたが、その他は「気になるところ(異常)」があった人だけにのみ配っています。



検診当日に欠席した人には、「検診のお願い」を配りました。校医さんのところで検診を受け、結果を保健室まで知らせてください。

## 睡眠のはなし

### 百害あって一利なしの「睡眠不足」

アメリカや日本での様々な研究から、就寝時間が遅い人ほど太りやすく、心の健康を崩しやすいことが分っています。また、みなさんのような思春期に睡眠が不規則だったり、遅寝・遅起きだと、勉強の成績が悪いという研究結果もあります。

### 休日の「寝だめ」はNG！

中高生は、世界的に見ても、平日と比べて休日は起床時間が2～3時間程度遅くなっています。平日の睡眠不足を解消する意味があるのだと思いますが、体内時計のリズムをくずす可能性もあり、休み明けに起きるのがつらくなってしまいます。起床時間を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることがわかっています。

### ケイタイ・スマホが睡眠の質を悪くする

中学生でケイタイ・スマホを持っている人が増えていますが、布団に入ってから使用する人ほど、睡眠の問題を抱えている割合が高いという研究結果があります。ケイタイ・スマホが夜更かしをすすめ、睡眠に悪い影響を及ぼしている可能性があるのです。

### そこで！じょうずに睡眠をとるには・・・

あなたに必要な睡眠時間を確保し、休日にも【平日＋1時間程度】の時間には起床し(例：平日7時に起床なら、休日は8時に起きる)、寝る時はケイタイ・スマホを布団に持ち込まずに、リビングなどで充電してみてもはどうでしょうか？

新しい環境で疲れていませんか？



## ダイエットって？

この単語の意味を知っていますか？ Diet: ダイエット  
「もちろん！やせることですよ？」と答えたあなた、少し違います。正解は「日常の食事」「食事を制限すること」という意味です。つまりダイエットとは「健康のために食べる」ことなのです。ちなみに、やせている人が太るために食べることもダイエットと言います。ダイエットだから何も食べないのは間違い！健康のためには「栄養バランスよく食べる」ことが大切です。無理なダイエットは禁物！

