

保健だより 8月



NO3 令和4年8月25日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

35日間の夏休みが終わりました。この夏の天気は線状降水帯のもたらす影響や、最高気温が35℃以上の猛暑日が続き、気候変動を肌で感じるが多々ありました。また継続して新型コロナウイルス感染症の予防と熱中症の予防をしながらの夏休みでしたね。

さて、2学期は登校する日数が82日間です。保健室は長い2学期を皆さんが元気に過ごせるように、気持ちが前向きになれるように、一緒に考えていきます。

夏休みモードを
切り替え

まずは『早寝』から



夏休みモードは早めにリセットしたいものです。休み中に気がゆるみ夜ふかしをして朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になって、生活のリズムがくずれてしまった人や、長い猛暑の影響で体調を崩した人もいるかも知れません。

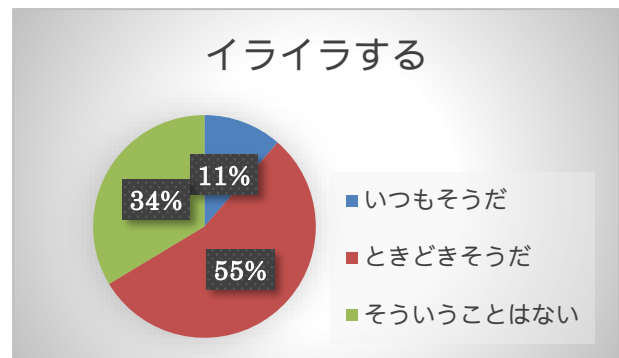
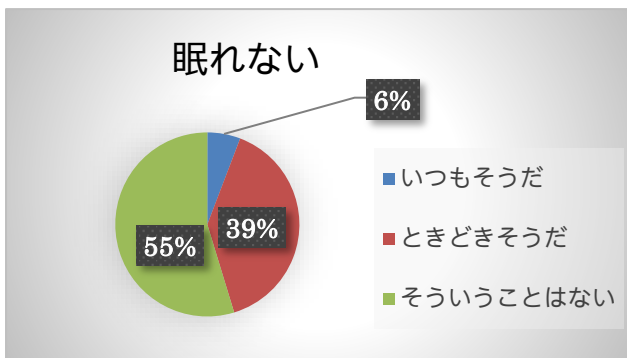
リズムを立て直すには、まず早寝早起きをすることです。特に「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝ていたい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりと、学校の生活を中心とした生活に切り替えていきましょう。



睡眠は、「心の安定」と「体の成長」に欠かせません！

思春期は、体の成長に必要な**成長ホルモン**がたくさん分泌される大切な時期なので、夜間にしっかりと睡眠をとることが大切です。きちんと睡眠がとれていると、心の安定に関係する**セロトニン**という物質が分泌されて、気持ちが明るくなり、やる気も出てきます。

6月27日に実施した「五中生の健康チェック（その3ストレスの状態 回答数342）」



円グラフの「眠れない」と「イライラする」を見ると、「眠れない」は「いつもそうだ」と「ときどきそうだ」を合わせると45%、「イライラする」を見ると、「いつもそうだ」と「ときどきそうだ」を合わせると66%です。睡眠がとれると、イライラは減るかもしれませんね。

睡眠のリズムを整えるためには、朝起きたら太陽の光を浴びること、昼間にしっかりと体を動かすこと、きちんとバランスのとれた食事をするこの3つが大切です。(参考：中学保健ニュース)