

3月

保健だより

吉岡中学校 保健室



いよいよ3月ですね。道端にある草や、木などよく足をとめて見てみると、花が咲いていたり、新芽が出ているのがわかります。春の訪れを感じます。

皆さんは、この1年間を健康に過ごすことができましたか？3月の保健目標は「1年を振り返り健康生活の反省をしよう」です。新学期、新たな気持ちで元気にスタートできるように、食事や睡眠、運動について、毎日の生活を振り返ってみましょう。

ぐっすり眠って体も心も健康に

最近、よく眠れていますか？夜更かししていませんか？

よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているため。夜早めに休んで、朝、スッキリ起きられれば、朝食もおいしく食べられ、勉強や運動など一日の活動も元気いっぱいに取り組めるはずなのです。

ところが、私たちの生活は夜型化していて、深夜までテレビゲームやパソコンなどをしたり、テレビを見ていたりする人が増えています。皆さんのHQCシートを毎日チェックさせてもらいましたが、寝る時間が遅く、睡眠時間が短い人がとても多いなと感じました。塾や習い事等で、帰宅時間が遅くなり、どうしても寝る時間が遅くなってしまおうという人もいますが、このような生活が続くと、体のバイオリズム（ホルモンバランスや体温などのリズム）が乱れ、体や心の具合が悪くなってしまいます。睡眠（休養）は、栄養（食事）や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか？

Q 前の日に遅く寝た時は、その分、朝はゆっくりでいい？

A 起床時間は一定に保ちましょう

私たちの体は、朝、太陽の光をあびて一日を始めるしくみになっています。そのリズムをくずさないように、起床時間は一定に保ちましょう。

前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはず。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。



Q 夜更かしすると、どんな影響があるの？

A 体と心に様々な不調が現れることがあります

夜更かしすると、体や心の調子が悪くなってしまいます。たとえば、こんな影響があります。

- 睡眠と覚醒のリズムが整わない（時差ぼけ状態になる）
- 体のリズム（ホルモンのバランス）が狂って、体の調子が悪くなる
- イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする
- 勉強に集中できなくなる
- 体の老化が早くなる
- 眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない



★健康生活成績表★

選んだ番号を口の中に書き、合計で30点取ればあなたは健康的！
さあ、何点とれるかな？

合計
点

<p>何でもよく食べたかな？</p> <p>①好ききらいがたくさんある ②少しくらいなものがある ③何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは？</p> <p>①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関わられた</p>
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた？</p> <p>①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた</p>
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは？</p> <p>①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ！</p>	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた</p>