

早寝早起きとよい睡眠について

新年度から1ヶ月。徐々に生活のリズムに慣れてきましたか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れがあらわれやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は、目から入る光によって調節されます。「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」といわれています。睡眠の質を高めるには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るめの室内照明、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。



「五月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「五月病」は、正式な病名（医学用語）ではありません。新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身の影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにしてあらわれやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- *身体的症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- *精神的な症状・・・やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、睡眠を多めにとる、体を動かす・・・自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。

健康教室 2021年 5月号 第846集 東山書房より

保健室の利用の仕方について

- *学校でけがをした時、軽い手当や病院へ行くまでの応急処置をします。
- *体の調子が悪い時や気分が悪くなった時は、休養できるスペースがあります。
- *保健室では、投薬することはできません。自分で用意しておきましょう。

スポーツ振興センターについて

学校の管理下で発生したけがについて、医療費が支払われる制度です。学校や登下校時にけがをして、治療を受けた場合は、担任の先生や保健室まで、連絡してください。必要な書類をお渡しします。

保健室からのお知らせ

各検診で疾病や異常があった場合、治療勧告書をお渡しますので、それを持って病院へ行って下さい。

-検診日程.....
- 6月10日 9:00～ 歯科検診 (3年生)
- 6月17日 9:00～ 歯科検診 (1年生)

公欠などでこの日に受けられないと分かっている人は、保健室まで連絡して下さい。

withコロナで広がる健康志向

