# ほけんだより　3月号

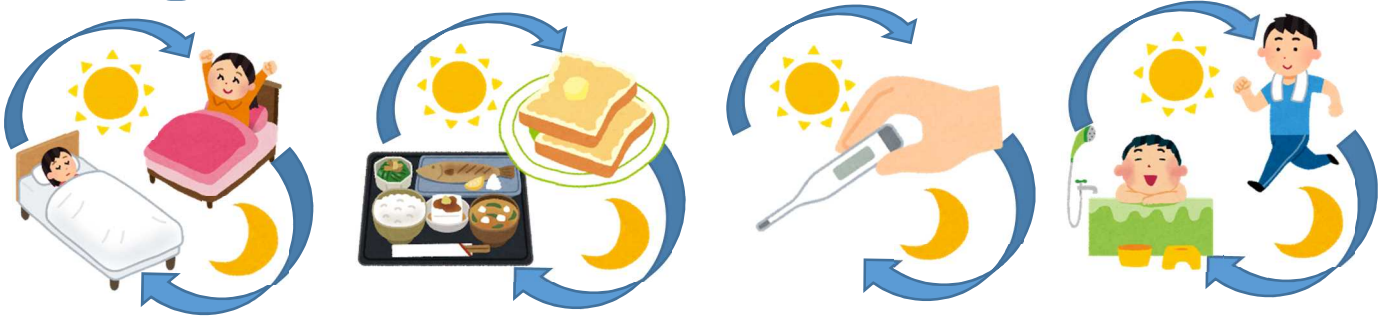
栄南中学校　保健室
令和4年3月25日(金)発行

明日からは春休みです。すっきりした気持ちで新学期を迎えるためにも春休み中はしっかり休めるといいですね。４月に入るとすぐに健康診断が始まります。慢性的な体調不良やむし歯、痛みなどがある人は春休み中に受診をしておくといいですよ。

## 健康チェック表について

３月分の健康チェック表に４月６日の始業式の分まで記入欄があります。修了式後に捨ててしまわないように気をつけましょう。４月６日の朝にまた提出をしてもらう予定です。

## からだをめぐる いろんなリズム



睡眠のリズム　食事のリズム　体温のリズム　生活のリズム

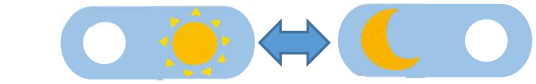
### リズムがおかしくなると…

- ▼朝、起きにくくなる
- ▼食欲がなくなる
- ▼運動がつらくなる
- ▼すぐ落ち込んでしまう
- ▼何をしていても楽しくない
- ▼すぐ病気になってしまう

## 春休み中も適度な生活リズムを保ちましょう

せっかくの長期休みです。もちろん普段よりゆっくり起きたり、家でのんびりと過ごすのも OK ですが、毎日昼過ぎに起きる・一日中ベッドの上で過ごす・お菓子ばかり食べるというような生活は NG です。生活リズムを乱しすぎるのはほどほどに。新学期が始まって「起きられない！」なんてことがないように気をつけましょう。

# 切り替えスイッチ で 快適な睡眠を



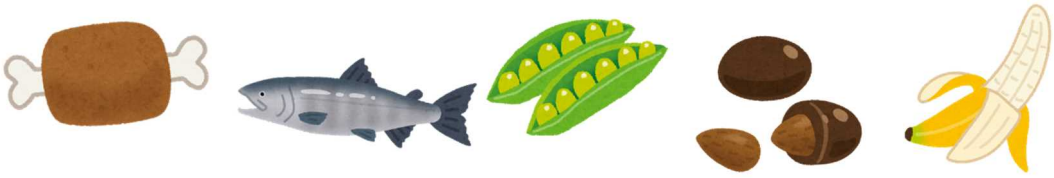
夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

**快** 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをきっちりと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

## 睡眠には欠かせない トリプトファン

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

**トリプトファン**を含む食品　肉・魚・豆・ナッツ類・チョコレート・バナナ・乳製品

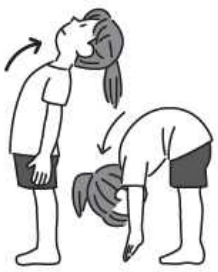


## 練習しておこう 運動器検診

できないポーズも、練習してできるようになれば問題ないことがほとんどです

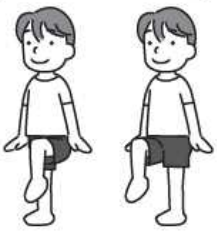
### ① 前屈・後屈

痛くないですか？



### ② 片足立ち（左右両方やってみよう）

すぐに
傾いたり
ふらついたり
しませんか？

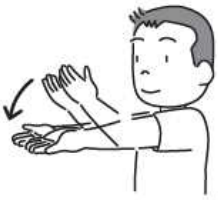


### ③ しゃがみこみ

足の裏はつけたまま

### ④ 手を上に向けたまま 腕を伸ばす

完全に伸びますか？



### ⑤ 手を上に向けたまま 腕を曲げて肩に触れる

指は
肩につきますか？

### ⑥ 両手をバンザイ

腕が
耳につきますか？

自分のからだを、今日からちょっとだけ意識してみませんか？

気になるところを見つけたら、保健調査票への記入も忘れずに。