

5月 保健だより

岩国市立平田中学校 保健室

令和6(2024)年度 No.2

新学期がスタートして1カ月…。早いものですね。新しい環境に加え、さまざまな行事が続き、「疲れたな～」と感じている人も多いのでは！ ゴールデンウィークも過ぎ、ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんで急に疲れを感じるのもこの時期・ケガが増えるのもこの時期です。宿泊・校外研修や修学旅行等の行事もありますので、楽しく活動をするためにも生活リズムを整え、自分なりの休養がとれるように上手に時間を確保していきましょう。

こんな人はいませんか？

朝、すっきり起きられない…

授業中、眠くてたまらない

夜、なかなか寝つけない…

そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。

食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!! 怖い本を読むのも避けましょう。



よい眠りのために

- ぬるめ(40℃ぐらい)のお風呂に入る
- 軽いストレッチ
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。

みんな、どのくらい寝ているの？



10～14歳の平均睡眠時間

男子 8.4時間

女子 8.3時間

※総務省「平成23年社会生活基本調査」(2012.9.26公表)

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



睡眠不足のサインです

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

健康診断 結果をこれから生かそう！

歯科健診の結果は？



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがき続けよう

視力検査の結果は？

■B (0.9～0.7)

■念のため眼科を受診しよう

■C (0.6～0.3)

■早めに眼科を受診しよう
■専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

■D (0.2以下)

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう