

# ほけんだより

平成28年5月2日発行  
南知多町立内海中学校  
保健室



養護教諭 相川遥奈

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月。1年生は少しずつ表情が和らぎ、中学校に慣れてきた様子うかがえます。しかし、緊張していた年度初めの疲れは、心と気が緩んだときに一気に出てきます。内海中学校でも、4月の後半は、体調不良者が目立ちました。規則正しい生活、体調管理を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



## 生活のリズムをつくろう！

### 大切にしたいひと休み

新年度がスタートして、約1ヶ月。だんだん新しい生活にも慣れてきて、落ち着いてきた頃ではないでしょうか。

しかし、心と気が付くと「なんだか体が重い」「元気がでない」「ちょっと落ち込む」そんな時はありませんか？生活の中で、新しいことや変化の多いこの時期は、心も体も疲れやすいです。睡眠をしっかりとり、好きなことをしたり…動きや気持ちを緩める時間をつくってみましょう。いろいろなことを「頑張る」と同じように「ひと休み」することも大切にしてほしいと思います。



### 睡眠チェックを実施しました！！

4/18(月)～4/24(日)の1週間、“睡眠チェック”を行いました。期間中、それぞれの睡眠の状況を睡眠チェックシートに記録しました。睡眠チェック最終日に書いてもらった振り返りには、「土日は寝る時間が遅い」「寝る時間がバラバラ」など自分の睡眠に対する気付きが多く書かれており、自分自身の睡眠について考える良い機会になったと感じました。

#### 平成28年度 内中生生活習慣改善プロジェクト 第1回 睡眠チェック

- (やり方)①睡眠チェックの開始前日に「就寝時刻」と「起床時刻」の目標を立てる。  
②寝ていた時間を鉛筆又はシャープペンで丁寧に塗る(昼寝等も含む)。  
③最終日に反省を書く。



早寝・早起きを心がけましょう。  
夜はしっかり眠りましょう。



良い睡眠の例

目標就寝時刻: 22時00分      目標起床時刻: 5時00分

月/日(曜日)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月/日(曜日)	起きていた時間は塗らない！																								
4/18(月)	お昼寝も記録！																								
4/19(火)	[Shaded]																								
4/20(水)	[Shaded]																								
4/21(木)	[Shaded]																								
4/22(金)	[Shaded]																								
4/23(土)	[Shaded]																								
4/24(日)	[Shaded]																								
4/25(月)	[Shaded]																								

合計睡眠時間
7時間 00分
7時間 20分
7時間 20分
7時間 00分
8時間 00分
8時間 00分
7時間 00分
7時間 00分
7時間 00分
7時間 00分



- 上の睡眠チェックシートは良い例です。この睡眠の良い点は以下の通りです。
- ①「目標就寝時刻」「目標起床時刻」がだいたい守れている。
  - ②中途半端な時間に寝ていない。
  - ③毎日の睡眠のリズムが確立されている。

次回の睡眠チェックは、9月に行う予定です。睡眠チェックの間中はもちろん、日頃から、良い睡眠を意識した生活を送っていきましょう。

# 給食後の歯磨きタイム&歯磨きチェック

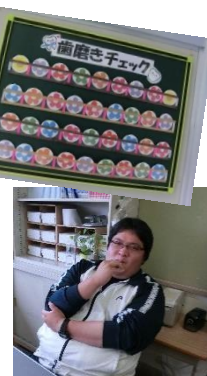
今年度、内海中学校では、給食後に一斉歯磨きを実施しています。また、保健衛生委員会の常時活動として、歯磨きチェックを行っています。



自分の席に座って、静かに歯磨きができています。



歯磨きチェック



先生達も頑張っています。

内海中学校は、むし歯が少なく、歯肉の状態も良い人が多いです。この良い歯や歯肉の状態を維持していくためには、毎日の歯磨きがとても大切なものとなります。8020（80歳で20本以上自分歯を保つこと）を目指し、良い歯磨きの習慣を身に付けられるよう取り組んでいきたいと思ひます。



## 乗り物酔いを防いで、楽しく出発！！

修学旅行や林間学校。楽しみだけど、少し不安…。乗り物酔いが心配な人は案外大勢います。内海中学校でも、4月の初めに行った保健調査の結果を見てみると、「乗り物酔いをする」という人がたくさんいました。しかし、安心してください。これを守ればきっと大丈夫。ぜひ、参考にしてみてください。

### 乗り物酔い予防 8ヶ条



- ①前日は、たっぷり寝ておく。
- ②満腹や空腹を避ける。  
※食事は寝る1時間前までに済ませましょう。
- ③体を締めつけない服を着る。
- ④読書など、下を向くことは避ける。
- ⑤ときどき遠くの景色を見る。
- ⑥酔い止めの薬を飲んでおく。
- ⑦友達と話したり、歌ったり、リラックスして過ごす。
- ⑧「今日は乗り物酔いにならない！」と言い聞かせる。

乗り物酔いは、病気ではありません。ただし、平衡感覚や感覚のズレによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。乗り物酔いは、精神的なものが大きいので、乗り物酔いをしやすい人は、心を落ち着かせることが大切です。「また乗り物酔いになったらどうしよう」と不安を抱えるのではなく、「今日は大丈夫！」と自分に言い聞かせましょう。

楽しい思い出は、仲間と共につくられます。体調の悪い人への温かい心配りを忘れずに。

### 保護者の皆様へ

#### 健康診断の事後対応について

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」や「治療勧告書」をお渡しします。用紙を受け取られましたら、医療機関での受診やかかりつけの医師に相談されるなど、適切に対応していただきますようお願いいたします。受診されましたら、結果を記入していただいた用紙を学校に提出してください。

連絡させていただいた病気や異常の疑いについて、定期的に医師の診断を受けている場合や受診・治療済みの場合は、医療機関で用紙を記入していただくか、保護者の方でその旨を記入し、学校へ提出してください。なお、疾病異常があることが既に分かっており、今回は受診を見合わせる場合も、その旨を保護者の方で記入し、提出をお願いいたします。

