✿ 保健だより ✿

R.2　6.1 発行
横浜市立川和中学校　保健室

長い長い休校期間が終わり、いよいよ本格的に新学期がはじまりました。変化する生活習慣で体調が優れなかったり、不安なことがあったりするのではないでしょうか。そんな時は、保健室に来てください。いつでも待っています。気持ち改め元気な学校生活をスタートさせましょう！また「健康観察票」は毎朝記入し、学校に持ってきてください。

① 感染症予防のため、けがの手当ては「保健室」で、体調不良については「保健相談室」に分けて対応します。

② 保健室で休むのは、原則１時間ですが、しばらくは保健室での休養はできません。
（病院を受診するか、家でゆっくり休みましょう。）

③ 保健室に来るときは、担任の先生か教科担当の先生に伝え、なるべく休み時間に来ましょう。

④ 保健室に来たら、「けがの記録」や「健康状態の記録」について記入してください。

⑤ 保健室では、みんなが気持ちよく使えるように静かにしましょう。

⑥ 保健室にあるものは、先生に言ってから使いましょう。

マスクが配布されます

文部科学省より全国の児童生徒に２枚ずつ、布マスクが配布されました。現時点では**1枚配布**し、後日追加のマスクが届いたら2枚目を配布します。

また、横浜市からは別に**4枚程度**ずつマスクが配布される予定です。

学校生活に使用するためのマスクなので、**登下校・学校内で**ご利用ください。もちろん家にあるマスクでも構いません。
（みんな同じマスクなので、紛失注意!!記名することをおすすめします。）

健康診断延期のお知らせ

感染症拡大防止に伴い、健康診断が延期になりました。

身体計測
視力・聴力検査
→ 12 月までに実施

内科検診・歯科検診・眼科検診
耳鼻科検診・心電図検査・尿検査
→ 9 月以降に実施

詳細な日程が決まり次第、連絡します。
色覚について検査を希望される場合は、保健室までお問い合わせください。

保健調査票について

2.3 年生には保健調査票をご家庭にお返しします。内容を確認し押印の上、6/4(木)までに担任に提出してください。

問い合わせ先 川和中学校：045-941-1361

▶ ▶ ▶ 生活リズム乱れていませんか…？

学校生活が始まり楽しみな半面、いつもとは違う生活が続いた結果、生活リズムがくずれてしまった人は多いのではないでしょうか。そんな生活で、**“疲れた～！”**と思うことが増える日々かも・・・

でも、寝ても寝ても疲れがとれない・・・

疲れをとるのに大事な睡眠。だけどたくさん寝たのに、なんだか朝が優れない、昼間が眠い、なんとなくだるい…寝ても疲れが取れない睡眠の原因は様々ありますが、1つは**自律神経の乱れ**が原因かも…

★自分に当てはまる習慣がないかチェックしてみよう

Case1 ： 睡眠の質が低い

睡眠は量より質の方が大切です。

- □昼間に眠いことが多い
- □いびきをかく
- □起きる時間が不規則
- □寝る直前までスマホや PC をいじっている
- □お風呂はシャワーですませる

Case2 ： 脳と心の疲れ

いろんなことに気を使いすぎて脳と心が疲れているのかも。身体だけでなく脳と心をしっかり休ませよう。

- □暇なときは常にスマホをいじっている
- □周りに常に気を使っている
- □物事に集中しすぎて休憩をしない

Case3 ： 血流が悪い

血流が悪いと体に老廃物がたまり疲れやすくなります。

- □ずっと同じ姿勢でいることが多い
- □身体が常に冷えている
- □むくみやすい
- □運動をほとんどしない
- □便秘気味

Case4 ： 病気のサイン

感染症やうつ病などが原因の場合も…

- □気分が晴れない
- □好きなことに興味が持てなくなった
- □体重が増減した
- □皮膚に湿疹ができた

身体がだるくて動けなかったり、だるさが続いたりして、少しでも不安に思ったら専門医へ。

疲れにくい身体づくり！

まずは、

毎日同じ時間に起きる！

休日もできるだけ同じ時間に起きて体内時計のリズムを整えよう！

仮眠は15分間まで！

長時間の昼寝をしてしまうと、夜の質の良い睡眠がとれなくなる…

朝日＋朝食で目覚めすっきり！

太陽光を浴び、朝食をしっかりとることですっきりとした目覚めと集中力の向上！夜間ぐっすり眠ることにもつながる♪

湯船につかる！

湯船でリラックスして体温の上げ下げで寝つきをよくしよう

寝る前はスマホやPCを触らない

スマホやPCから発せられる、ブルーライトの影響で眠りの質を悪くしてしまう

生活リズムを整えて元気で気持ちの良い学校生活をはじめよう！！