



～夏休み明け 生活習慣を整えて良いスタートを切ろう！～

皆さん、充実した夏休みを過ごせましたか？新型コロナウイルスの感染拡大が収まらない中、外出できず、退屈だったという声も聞こえてきそうです。長期休みは、普段できないことに取り組んだり、勉強や練習に励んだりするチャンスです。それぞれの夏休みの日々を振り返り、今後の生活に活かして行ってほしいと思います。夏休み中は生活リズムが崩れだらだらしてしまいがちですが、夏休み明けに本来のリズムに戻せない状態であると、思わぬケガをしたり、体調を崩したりする可能性があります。2学期を楽しく元気に過ごすために、少しずつ生活習慣を整え、体調管理に努めていきましょう。



夏休み ▶▶▶ 学校生活

生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ！

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう
これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう

ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう
夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう



朝日を浴びて、体内時計をリセット！

地球の自転によって1日は24時間ですが、ヒトの体内時計の周期は約25時間です。その1時間のズレを正すのに鍵を握るのは、朝の太陽の光です。体内時計を24時間にリセットするためには、起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。



就寝前のブルーライトに注意

夜、明るい光をたくさん浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠る準備を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなってしまいます。寝る1～2時間にはスマホやPCの使用を止めましょう。

睡眠負債を解消するには

日々の睡眠不足が借金のように積み重なっていき、心身の健康に様々な影響を及ぼす「睡眠負債」。睡眠が足りてないのなら週末に寝だめをすればいい？ 答えはNoです。慢性的な睡眠不足は週末に1日や2日多めに寝たくらいでは解消されないそうです。逆に寝だめをすることで体内時計が狂い、週明けにさらに起きるのがつらくなってしまいます。睡眠負債を解消するには、毎日の睡眠時間を数十分ずつでも増やしたり、休日もいつも通りに起きて夜の眠りを妨げない程度の昼寝をするほうがよいそうですよ。



朝ごはんを食べて元気な一日に！

午前中に体調不良で保健室へ来室する生徒から「朝ごはんを食べてない。」という声をよく聞きます。朝食の効果は沢山あります。朝ごはんを食べ、午前中のエネルギーを補給して、元気に登校しましょう！



なぜ食べられない？朝食を食べるためには…

「食べる時間がない」→早起き！そのために早寝が大事。
「食欲がない」→夕食を早めにとり、夜食を控えましょう。

《朝食の役割は？》

- エネルギーが補給され、脳や体が活発に働きはじめる。
- 腸が刺激されて、規則的な排便のリズムが作られる。
- 体温が上がり、体を目覚めさせて活動しやすくなる。



今後の定期健康診断の予定

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、定期健康診断が一部延期となっていましたが、この度感染対策を講じつつ実施することとなりました。今後の感染状況によっては、再度延期となる可能性もありますので、その際は改めてご連絡いたします。現時点で予定している日程は下記の通りです。ご協力よろしくお願いします。

9月6日(月)	心電図検査	1年生全員 2・3年生対象者
9月7日(火)	尿検査一次	全学年
9月17日(金)	尿検査二次	一次検査未提出者 二次検査対象者