

# 9月 保健だより

2019年9月4日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

2学期が始まりました。9月に入ってすぐ2年生は職場体験、3年生は修学旅行があります。夏休み中の生活リズムのまましていると、思わぬケガや体調不良を起こし、万全の体調で臨むことができなくなります。なるべく早く生活リズムをとり戻しましょう。



## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

<p>朝。 できることなら <b>起きたくない</b></p>	<p>いいえ!! はい</p>	<p>睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。</p>
<p>朝ごはん? <b>食欲ない...</b></p>	<p>いいえ!! はい</p>	<p>寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。</p>
<p><b>下痢だ...</b> <b>便秘だ...</b></p>	<p>いいえ!! はい</p>	<p>冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。</p>
<p>夜なのに... <b>ちっとも眠くならない</b></p>	<p>いいえ!! はい</p>	<p>スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。</p>
<p>なんかぐっすり <b>眠れてない気がする</b></p>	<p>いいえ!! はい</p>	<p>スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。</p>

裏面へ

## 生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人。

リズムを戻すカギは**睡眠**です。



### ◆就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

### ◆決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

#### 光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜にでやすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

#### 体温

体を休めるときには体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



## 危ない！

## 学校内にひそむケガ・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でケガが起こります。これを少しでも減らすためには、まずどこで起こりやすいのかを知っておくことが大事。例えば体育館や校庭は、体育や部活動など体を動かすところなので、ケガが多くなりがちです。

ほかにもこんなところでケガをすることも…

#### ★廊下



曲がり角で走っていたらぶつかった、濡れていた廊下で足を滑らせたなど。

#### ★出入口付近



ドアを開けたら勢いよく入ってきた人とぶつかったなど。

#### ★階段



足を滑らせて転んだ、足を踏み外したなど。

こうした場所でのケガは、一人ひとりが気を付ける意識をしていれば防げることもあります。校内ではまだ工事をしている箇所もあります。2学期も落ち着いて過ごしましょう。