

# ほけんだより 8月

美里町立美里中学校  
保健室  
2020. 8. 17

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？  
今年は、環境の変化が大きく、心も体も疲れている人が多かったかと思いますが、夏休みでリフレッシュできたでしょうか。

健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。夏休みモードの生活リズムを早めに切り替え、元気な2学期を過ごせるようにしましょう。

早めに切り替え！！



## 夏休みモードからめけだそう！！

夏休みモードからめけだすためには朝が大切です。まずは朝のリズムを整えましょう。

はや  
早くおきる

平日も休日も同じ  
時間に起きます。



あさひ  
朝日をあびる

ずれた体内時計が  
リセットされます。



あさ  
朝ごはんを食べる

1日を元気に過ごすエ  
ネルギーになります。



い  
うんちに行く

朝ごはんの後は出  
やすくなります。



### 保護者の皆様へ

夏休み中に学校でけがをした場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。

また、感染症の影響で延期になっていた定期健康診断の日程が決まりました。健康診断のための事前調査票を配布します。必要事項を記入し、担任へご提出ください。締め切りは8月21日(金)です。よろしくお願いいたします。

# 9月～10月の健康診断日程

実施日	項目	時間	対象
9月4日 (金)	眼科検診	13:30～	1年生全員 2、3年生はアンケートより抽出
9月11日 (金)	内科検診	13:40～	1年生(1組、2組)
9月14日 (月)	内科検診	13:40～	1年生(3組) 2年生(1組)
9月15日 (火)	内科検診	13:40～	2年生(2組、3組)
9月29日 (火)	耳鼻科検診	13:30～	対象者1年生全員 2、3年生はアンケートより抽出
10月5日 (月)	内科検診	13:40～	3年生(1組、2組)
10月7日 (水)	歯科検診	9:00～	全学年

※感染症の影響で、予定が変更になることがあります。

## ぐっすり眠って夏バテを解消しよう！！ ～よい睡眠をとるために大切なこと～



### 朝の光を浴びる

朝日を浴びると「メラトニン」という物質（夜に睡眠を促すもの）がでます。朝は起きたらカーテンをあけて太陽の光を浴びましょう。夜、ぐっすり眠ることができます。



### ぬるめのお湯につかる

お湯にゆっくりつかると、体が温まって、副交感神経という神経が活発になり、首や肩の疲れがとれてリラックスできます。



### 夜9時以降は スマホ等を控える

スマホ等の画面から出る強い光は、体内時計を狂わせ、寝付きを悪くさせます。夜9時以降はなるべく強い光に当たらず、静かに過ごすことが良い睡眠につながります。

