

ひだまり 4月2号

平成 31 年 4 月 18 日
松野中保健室

新学期が始まって 10 日が過ぎました。次々といろいろな行事があり、少し疲れている人もいるのではないかと思います。時間をうまく使って、疲れが蓄積しないように気を付けましょう。

1日7~8時間の睡眠を！



昨夜、何時に寝ましたか？ 今朝起きたのは何時ですか？ 規則正しい生活の基本は睡眠と食事と排便です。毎日、7~8時間の睡眠が確保できるように生活設計をしましょう。

慢性的な睡眠不足になると、体力が落ちて免疫力が低下するため、病気にかかりやすくなったり、何をしてもやる気が出なくなったりします。起きていても体や脳は寝ているような状態になり、勉強でもスポーツでもよい結果が出せなくなります。

質のよい睡眠をとるために、就寝前1時間はテレビやゲームをやめて、リラックスして布団に入りましょう。朝はお日様の光を浴び、きちんと朝食をとるようにしましょう。

水筒を持ってきましょう！

部活動が本格的に始まります。また、思いがけず気温が急上昇することもあります。いつでも水分補給ができるように、水筒を持ってくるようにしましょう。中身はお茶か水です。冷やしすぎると体が吸収しません。少しの食塩を入れるのもよいでしょう。冷蔵庫で冷やした程度の温度がよいと思います。

災害時や急な断水があった場合にも水筒を準備しておくに役立ちます。



マダニに注意しましょう！

4月26日には、遠足があります。校区内を歩いて移動します。中には草むらの近くを通ることもあるかと思いますが。虫に弱い場合は虫除けスプレーを使用するなど、虫刺されの対策をしてください。また、草むらや山の中にはマダニがいることもあります。遠足の時には、長袖の冬の体操服を準備しましょう。



お家の方へ

先日、全校集会で保健室利用と睡眠について話をしました。

みんなの話を聞いていると、学校で疲れて帰ってから、午睡をとる子やぼんやりと時間を過ごす子が多いように感じています。また、部活動などで帰宅時間が遅くなったうえに、宿題ややりたいことを優先し、そのしわ寄せが睡眠時間の減少につながっていることがあるようです。

中には「睡眠を削ればやりたいことができる」といった誤った考えで、深夜まで起きてテレビや動画を観たり、ゲームをしたりしている子もいるようです。皆さんのお宅ではどうですか。

ゲームやスマホを使用する時間などについては、御家庭で話し合ってみてはどうでしょうか。