

保健だより

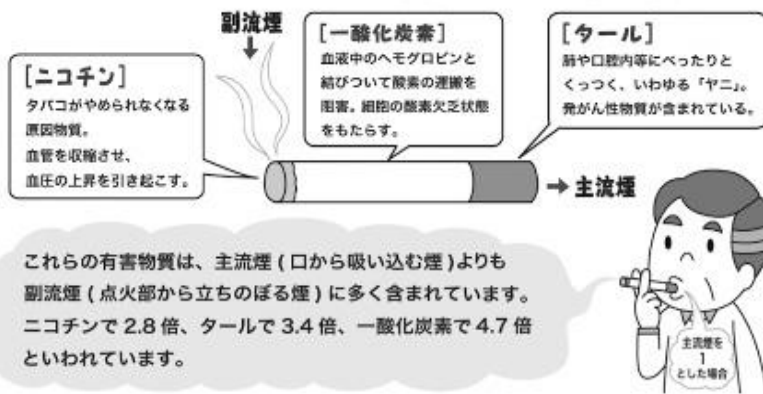
雄物川高等学校 令和2年5月

【5月の保健行事】

- ・5月13日（水）尿検査1回目 登校後教室に提出！
21日（木）尿検査2回目（再検査・未提出者のみ）

5月31日は「世界禁煙デー」

たばこの三大有害物質



新型コロナウイルスの感染拡大による臨時休校が続いていましたが、皆さん体調は崩していませんか？休みとは言っても、外出自粛による心と体の疲れは出てきていることと思います。少しずつ規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。今後も引き続き、手洗い、咳エチケット、3密を避けるなどに努め、皆で乗り越えていきましょう！



～お知らせ①～

国から学校へ布製マスクが1人につき2枚届くようです。そのうち1枚は配付済みですが、もう1枚は5月中に届く予定です。届き次第配付します。

また、裏面に立体マスクの作り方を載せましたのでご活用ください。

～お知らせ②～

現在健康診断項目は、身体測定と心電図検査・結核検診（1年生）のみ終了しています。随時結果を配付しておりますので、受診した場合は、主治医に配付した用紙へ記入していただき、その用紙を学校へ提出してください。残りの検診項目は、秋に実施予定です。決まり次第お知らせします。

臨時休校で生活リズムが乱れていませんか？まずは自分の「睡眠」を見直してみよう！！

平日と休日の睡眠時間の差は、体内時計を乱す原因になります。

《体内時計を整えるポイント》

- ① 午前中に明るい光を十分に浴びる！
→太陽光は体内時計を前進させる力を持っています。
- ② 寝る前に画面を見続けるのはNG！
→夜の光は体内時計を夜型化させてしまいます。特に、PCやスマートフォンの使用に注意！
- ③ 放課後の昼寝はNG！
→15時以降に昼寝をすると、体内時計が乱れ、夜の睡眠の質が悪くなります。昼休みに10～15分程度の昼寝はOKです。
- ④ 就寝時刻を守る！
→毎日の生活で睡眠不足が蓄積しないように。
- ⑤ 休みの日に寝過ぎない！
→起床時刻を遅らせると体内時計が乱れます。

○睡眠不足は大食いのもと！

→起きている時間が長いほど、その分エネルギーを確保しようと食べてしまいがちに！



○睡眠単位は90分！

→約1.5時間ごとに起きやすいタイミングがくるよ！そこを狙って起きてみよう！



○寝る前のお風呂はぬるま湯で！

→熱いお風呂は交感神経が活発になって逆効果！ぬるま湯でリラックスさせよう！



○寝る子は育つ！！！！

夜10時～2時の間は成長ホルモンが最も分泌されるゴールデンタイム！

