

新学年が始まって1か月が経ちました。一大行事である体育祭を終えて、クラスや学年の仲間との絆も深まったことと思います。中間テストが終わると、部活動は1年生が入部してより本格的になり、3年生は修学旅行が目前に迫っています。規則正しい生活リズムで体調を整え、5月の保健目標のように、体づくりとけがの予防に励んでほしいと思います。

生活リズムクイズ

さわやかチェックは終わりましたが、これからも大切にしたい生活リズムのお話

朝、目覚めたあと、一番はじめにする
と良いことは？

- ①トイレに行く
- ②朝日を浴びる
- ③水を飲む



②朝日を浴びる

人間には体内時計というものがあって、およそ24時間周期で時を刻んでいます。しかし、体内時計は少しずつズレてくるので、そのズレをリセットするのが目に入る光なのです。朝起きてから一番に朝日を浴びるとズレが修正され、快適な1日をはじめることができます。反対に夜に浴びる光は、体内時計をズレさせる原因にもなりますので、テレビ、スマホ、ゲームなど、光を出す機器を寝る前に使うことはさげましょう。

よい睡眠をとるために必要なのは、
「量」と「質」となに？

- ①夜食
- ②スマホなどの光
- ③生活リズム



③生活リズム

毎日、夜決まった時間に布団に入って眠り、朝も決まった時間に起きるという「生活リズム」が、良い睡眠をとるためには必要です。人間には「習慣」という、生活の中で繰り返し行う動作や行いがあります。そのため、習慣となったリズムが乱れると、心や体に良くない影響を起こしてしまうことがあるのです。生活リズムを乱さないように注意しながら、快適な睡眠をとってくださいね。

学校から帰ってきて疲れていても、
「夕寝」はしないほうがいい？

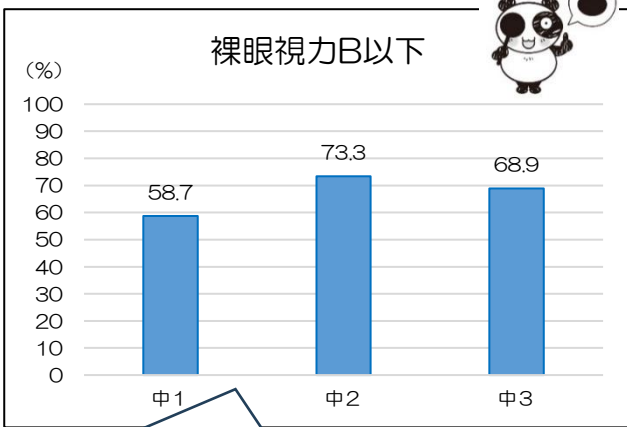
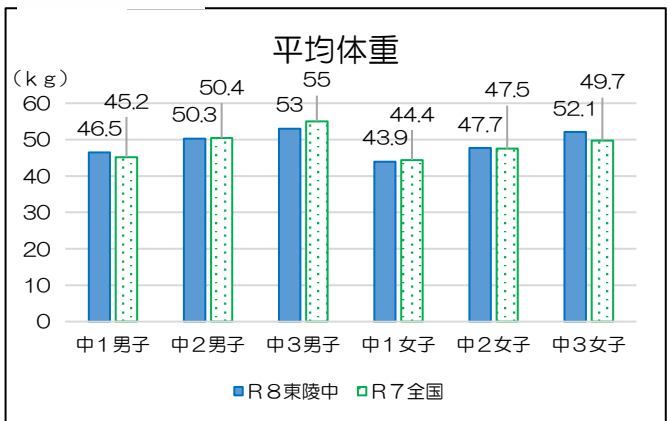
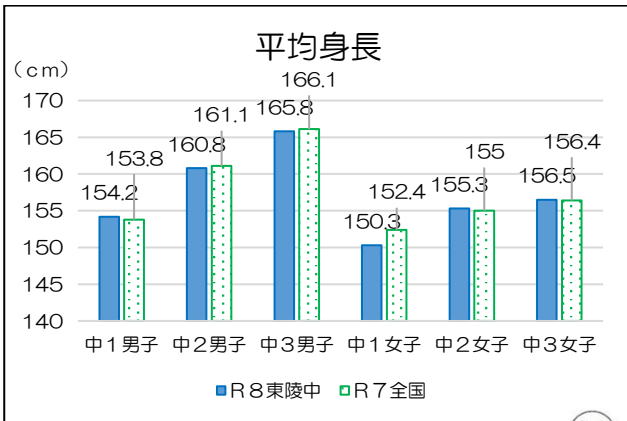
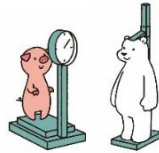
- ①はい
- ②いいえ



①はい

疲れていても、夕方に寝ることはできるだけさけたほうがいいと言われています。人間の体温は朝から少しずつ上昇して、夕方ごろにピークを迎えますが、ここで寝てしまうと体温が下がってしまい、夜寝るときに眠れなくなったり、睡眠の質が落ちてしまったりするのです。夕寝をするよりは、勉強や食事などを早めにすませ、ゆっくりとお風呂に入り、早い時間にぐっすりとお眠るほうが疲れもとれますよ。

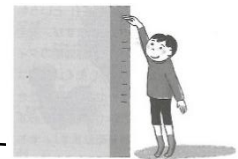
身体測定と視力検査の結果



東陵中全体の裸眼視力B以下の生徒の割合は66.8%で、R7年度の全国の中学生59.4%と比べて大幅に上回っていました。

身長は少しずつだけど、一生伸び続ける？

答えはいいえ。成長のスパート、思春期（男性は13歳くらい、女性は11歳くらい）をすぎると、少しずつ身長の伸びが減り、だいたい男女ともに18歳ごろには止まると言われています。ですが、個人差もあり、20歳くらいまで伸びる人もごくまれにいるようです。ちなみにR7年度の高3の身長の全国平均は男子170.6cm、女子157.9cmでした。



5・6月の健康診断予定

- 5月12日 尿検査2次（1次未提出者・陽性者）
- 5月14日 内科健診（6・7組、3年）
- 5月18日 色覚検査（1年希望者）
- 5月21日 内科健診（1年）
- 6月11日 内科健診（2年）
- 6月25日 歯科健診（全校生徒）



内科健診の欠席者は他の学年の健診日に受けることができます。それでも受けられなかった場合や、歯科健診の欠席者は、保護者の引率で校医のところへ健診を受けに行くことができます。詳しくは、お問い合わせください。

全校生徒に「身体測定／視力検査結果のお知らせ」、異常のあった生徒に「視力検査結果のお知らせ」「聴力検査結果のお知らせ」を配付しました。視力検査については、多くの生徒がすでに病院を受診し、メガネやコンタクトレンズの調整をしてくれています。引き続き、異常のあった生徒は早めに病院を受診し、「受診報告書」を提出していただきますよう、よろしくお願ひします。



4月に保健室を利用した人の様子

内科	外科
32人 (+10人)	16人 (+5人)

() 内は昨年度の4月と比べた人数

4月は気候の変化が激しく、体調を崩す人が多くいました。5月は、緊張の糸がほどけ、疲れが出てくる人も多くいると思います。こんな時こそ、規則正しい生活リズムを意識して、体調を整えるようにしましょう。