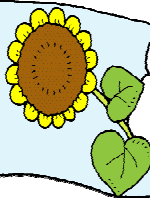


8月



# ほけんだより

R7. 8. 25

矢島中学校保健室

No.7

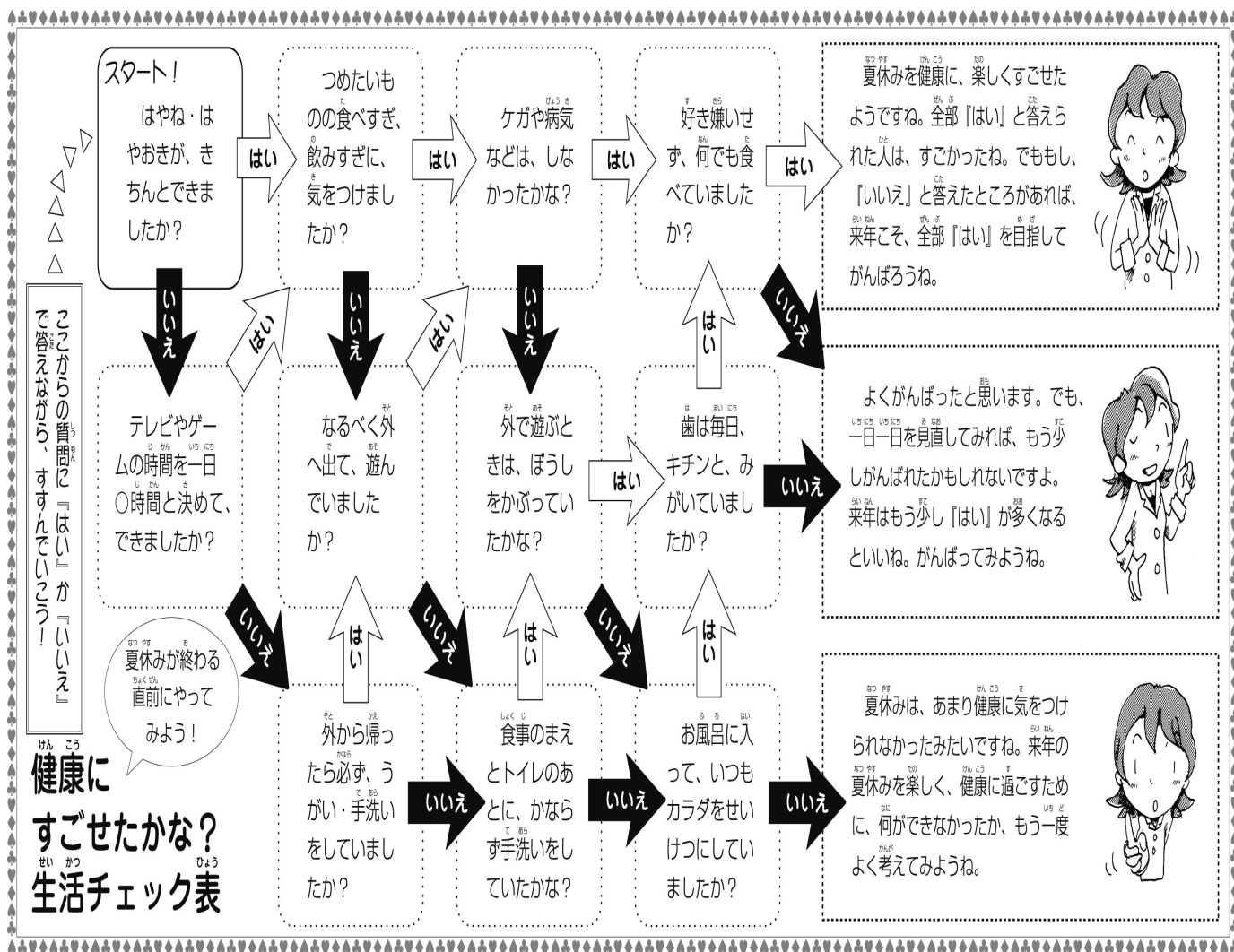
約1ヵ月の夏休みが終わりました。猛暑の中でしたが、部活動に勉強に遊びに、充実した夏休みを過ごした人も多かったのではないかと思います。

一方で、**新型コロナの変異株（ニンバス）**が流行しています。**のどの強い痛みが特徴**です。そして、**熱中症にも引き続き注意が必要**です。手洗いをしっかりしたり、水分・塩分をこまめにとったり、規則正しい生活で免疫力を高めて、夏休み明けも健康な生活が送れるように心がけていきましょう。



## 生活リズムが 崩れていませんか？

学校がスタートし、朝起きるのがつらい、体の調子がおかしい・・・という人はいませんか？生活リズムのカギは「毎朝同じ時刻に起きる」です！



朝、目覚めたときに太陽の光を浴びると、「セロトニン」が分泌される！



セロトニンって？

別名「幸せホルモン」分泌されると幸福感を覚えます。  
また、脳の興奮を抑えてリラックスさせる効果もあります。

セロトニンには、お休み時計のスイッチを入れる役割があります。  
スイッチを入れた時刻（起きた時刻）から14～16時間後に  
メラトニンというホルモンが放出され、自然と眠気が起こります。

いつもより早めに眠ったとしても、いつもと同じ時刻に起きれば生活リズムは保たれます。

入眠は意志でコントロールできませんが、覚醒（起きる）は意志でコントロールできるのです。

次の日楽しいことがあると、勝手に朝目が覚めるときがあります。それは、本能によるものをはじめ、自分の意志でもある程度コントロールできているということなのです。

**つまり、毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、生活リズムが整います！**

「早起きするために早く眠らないといけない」ではなく、「朝起きないから眠れない」のです。



**メディア機器の光が眠気を消してしまう**

眠気を起こさせるメラトニンは、光を浴びると分泌が抑制されるという性質があります。タブレットやスマホ、テレビなどの画面の光も含まれます。

寝る前にスマホなどの画面を見続けていると、本当は眠気を感じているのに、眠る機会を逃してしまうのです！



布団に入る前にはスマホなどから手を離し、質の良い睡眠をとって生活リズムを整えられるといいですね。

◎まだまだ気温の高い日が続くことが予想されます。

こまめな水分補給や感染症予防のためにも、水筒の持参をお勧めします。

◎健康診断の結果、受診が必要なお子さんには受診勧告書をお渡ししています。夏休み中に受診した場合は、担任へ提出をお願いします。

◎夏休み中、部活や自宅等でけがをした場合、スポーツ振興センターやPTA 連合会（保険）の対象になる場合がありますので、担任までご連絡ください。

ご不明な点がありましたら、保健室 齋藤までご連絡ください。

