

保健だよ！

令和6年9月号
川口市立小谷場中学校
保健室

さあ、学校が始まります！

長い夏休みも過ぎてしまえば、あっという間。夏休み明けの生活は、きちんとできていますか？
下のチェック項目で当てはまることが多い人は、生活リズムを早く整えましょう。

- ・朝、なかなか起きられない
- ・食欲がない
- ・朝は慌ただしい



- ☆目覚ましを10分早くセットして、早く起きる
- ☆翌日の準備は寝る前にやる



- ・便秘気味だ



- ☆朝、必ずトイレタイムを作る



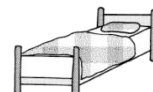
- ・気分がすっきりしない
- ・疲れがとれない



- ☆寝る前にお風呂にゆっくり入る
- ☆よく眠れる寝室づくりを
- ☆夜は30分早く寝る



温度 18～22℃
部屋や布団は
やわらかい
色合いに



- ・夜すぐに寝つけない

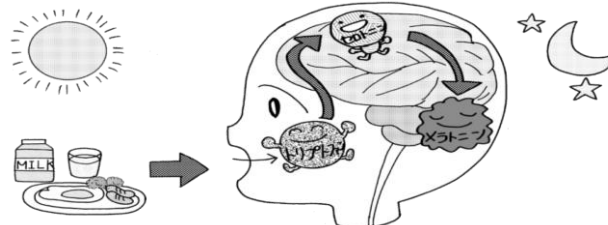


朝食を食べるとよく眠れる

朝食を食べると、トリプトファン（アミノ酸の一つ）を体に入れて「セロトニン」という、心のバランスをとってくれるホルモンが出ます。

そして、「セロトニン」は、夜には「メラトニン」というホルモンを作り出します。

「メラトニン」は、睡眠を促進するホルモンです。



1日始めるエネルギー源でもあり、夜の快眠へとつなげてくれる朝食。食べることで体温が上がるので活発に動けるようになり、集中力もアップします。勉強や運動、行事など学校生活のパフォーマンスを高めるためにも朝食をしっかりと摂り、夜ぐっすり眠りましょう。

自分を守る「知識」と「準備」

2学期が始まるにあたり…保健室からのお願い

【生徒のみなさんへ】

- 熱中症を予防するためにも、朝ごはんを毎日食べて、しっかりエネルギーを補給してから登校しよう！
- しばらくの間は炎天下が予想されます。睡眠不足の人は普段から体調不良を訴えることが多く、とくに、熱中症が心配されます。8時間以上、寝るように心がけよう！
- スポーツ以外でも、睡眠時、入浴時など普段の生活の中で水分が失われます。運動前後はもちろん、いつもこまめな水分補給を！

【保護者の方へ】

- 水筒を忘れてしまい、水分補給ができず具合が悪くなってしまうお子さんがいます。忘れないよう、声をかけてあげてください。（容量は1ℓ以上をご用意ください。）
- 長期休み明けの体育時や部活動では、すり傷・打ち身などケガの増加が見込まれます。保健室では「今日」「いま」起こったケガの応急手当をします。長期的な手当で、湿布・ガーゼ・ばんそうこの交換等をご家庭で対応をお願いいたします。
- 熱中症と見られる症状（気持ちが悪い、頭痛、だるさなど）をお子さんが訴えた際には、軽症でも早退させることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 緊急連絡先が変わった場合は、学校（担任）まで連絡をお願いいたします。
（お子さんにも一言伝えてください）
- 身体の疲れをとるため、しっかり休養をとるようご家庭でもお話いただければ幸いです。

★★★9月の保健行事★★★ 発育測定

半そで体操着上下を忘れずに！

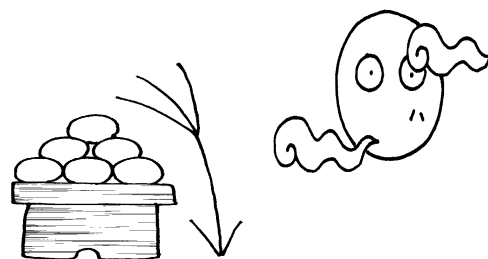
- 9月 2日（月）2限 3年生
- 9月 3日（火）1限 1年生
- 9月 3日（火）2限 2年生

歯科講話・歯科健診

- 9月 6日（金）1限～1年生
- 9月12日（木）1限～3年生
- 9月27日（金）1限～2年生

夏休みの間に疾病・異常の 治療・検査は済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室までお知らせください。



夏休みの部活中（行き帰りを含む）にけがをして、病院などで治療を受けた人、スポーツ振興センターへ医療費の支給手続きをしますので、保健室へ申し出てください。

（申し出の際に病院名も伝えてください。）