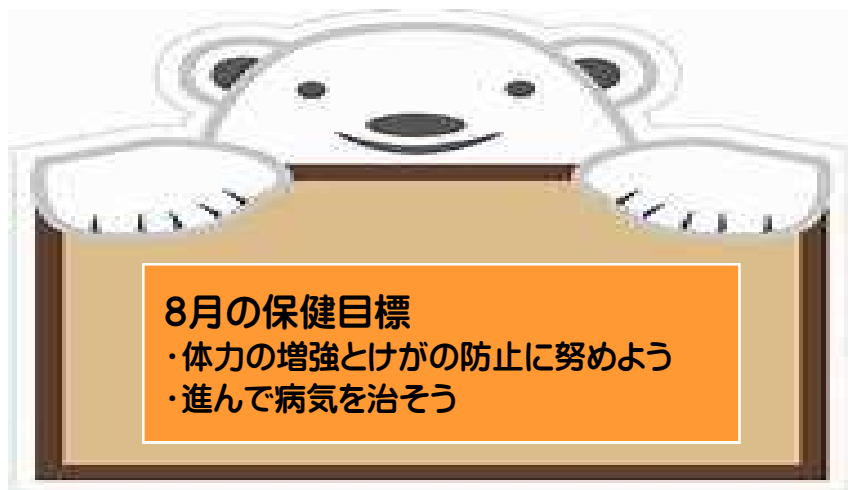


咲



第 8 号
令和 2 年 8 月 7 日
大崎市立松山中学校
ほけんだより



8月の保健目標

- ・体力の増強とけがの防止に努めよう
- ・進んで病気を治そう

夏休みが来た！！



臨時休業後、元気に登校している皆さんの様子が思い出されます。

例年と異なる毎日に、ついて行くのがやっとの2ヶ月間ではないでしょうか？大きなけがや病気がなく夏休みを迎える事ができましたね。例年ならば、健康診断が終了し、夏休み中に受診ができるように【受診勧告】を出していましたが、今年はお盆の期間しか休みがありません。治療が必要と思われる人は、自分で時間を作って受診をしてください。夏休みのしおりにも記載しましたが、松山中学校の口腔衛生状況は全国や宮城県と比較して、非常に悪い結果が出ています。夏休み中も毎食後の歯磨きは忘れずに行いましょう。

睡眠の質は良い生活の質！！

近頃の保健室ではよく眠れていない人が『頭痛』『吐き気』等の症状を訴えて来室します。質の良い睡眠は生活の『質』を高めます。特に今年度は感染症の防止も皆さんの健康課題の一つです。良い睡眠で自分の健康を向上させましょう。

しっかり睡眠をとろう

●睡眠の役割●

睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶として定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。



このように大切な役割をもつ睡眠が不足してしまうと、日中に眠気が強いだけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になりやすくなったりもします。

●質のよい睡眠をとるには●

★寝る前にスマホやパソコンなどをしない



夜、明るい光をたくさん浴びると、眠る準備を促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなってしまいます。そのため、スマホやパソコンの画面から出る光を浴びないようにすることが大切です。

★寝る前に物を食べない



食べた物を消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。とくに肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。受験勉強などで夜食を食べるときも、消化のよいものを軽くとる程度にしましょう。

★ぬるめのお風呂でリラックスする



入眠直前に熱いお風呂に入ると交感神経が高まって興奮状態になるため、逆効果です。眠る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

★快適な睡眠環境を整える



寝るときは部屋のカーテンを閉め、光を遮断します。布団の中の環境は、温度 33 ± 1 ℃、湿度 50 ± 5 %がよいと言われています。保温性・吸湿性・放湿性の良い寝具を選び、いつも清潔にしておく気持ちよく寝られます。

～3年生 性教育講話～

毎年、これから中学校を巣立つ3年生を対象に『はこっこ助産院』より助産師の加藤道子先生を講師にお招きして3年生に性教育講話をしていただいています。今年度は感染症対策をしながら、学年全体ではなく各教室で加藤先生に講話をしていただきました。

中学校で学習する『性教育』では『男女』『性差の発育発達』『性感染症』と様々な学習内容が盛り込まれていますが、根幹は『命』です。今回の性教育講話での学習課題は【自分で『命』の意味、意義を探そう】です。様々な自分だけの『命』の意味、意義を見つけたようですね。残り少ない中学校生活、日々を大切にしながら毎日を送ってください。



～命とは○○だ！！～

- 命とは『喜び』だ！！
- 命とは『一番大切なもの』だ！！
- 命とは『一つしかない大切なもの』だ！！
- 命とは『いろいろな経験で磨いていくもの』だ！！
- 命とは『木』だ！！
- 命とは『誰かの思いを変えるもの』だ！！
- 命とは『迷路』だ！！
- 命とは『宝物』だ！！
- 命とは『美しいもの』だ！！
- 命とは『奇跡』だ！！

この他にも、40人40色の『命』の意味付けができたようです。紙面に書き表せなかった人も、頭の中で『命』という言葉と向き合っていた人も、みんなそれぞれでした。

～講話の様子～

