



保健だより

平成22年5月11日
尾張旭市立旭中学校

今年度の保健目標は、「生活リズムを整えよう」です。5月は特に、「早寝・早起き」が重点目標です。寝坊による遅刻や、時間がなくて朝食が食べられない事のないように心がけましょう。

早寝早起きが大切なわけ

睡眠には、体の疲れをとる、脳の疲れをとる、体を成長させる、免疫力を高めるなどの働きがあります。夜更かしや朝寝ぼけなどで睡眠のリズムが乱れると、心や体にさまざまな不調が現れます。

- 時差ぼけ状態になってボーっとする
- イライラしたり集中力がなくなったりする
- 体の老化が早くなる
- 肥満になりやすい
- 肌がカサついたりニキビが増えたりする



もし睡眠のリズムが乱れたら、「早起き」して朝の光をたっぷり浴びましょう。すると、「体内時計」がリセットされ、正しいリズムに戻りやすくなります。

必要な睡眠時間は、人によって違いますが、7～8時間を目安に、あなたに必要な睡眠時間を確保しましょう。

保護者のみなさまへ

<日本スポーツ振興センターについて>

学校の管理下で起きたお子さんのけがや特定の疾病については、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が支払われます。医療機関を受診された場合は、学校までお知らせください。手続きに必要な書類をお渡しします。

なお、申請の対象は保険診療で初診から治癒までの保険総点数500点以上の場合です。保険診療以外で治療を受けた場合は給付されません。



治療費を支払った際に病院から頂く領収書には、保険点数が記載されていますので、ご確認ください。

健康診断は、まだまだ続きます

5月14日(金)	内科検診	3年生
20日(木)	歯科検診	2年生
6月7日(月)	耳鼻科検診	1A～1D
8日(火)	内科検診	1年生
11日(金)	耳鼻科検診	1E～1H
15日(火)	眼科検診	1年生 2A～2C
16日(水)	眼科検診	3年生 2D～2G
17日(木)	歯科検診	1年生

野外活動・修学旅行・わかたか活動に向けて・・・乗り物酔いが心配な人へ

乗る前に・・・

- ・ 前日は睡眠を十分とる
- ・ 体を締めつけない服を着る
- ・ 食事は腹八分目にする(空腹、満腹は×)
- ・ 酔いやすい人は、説明書の指示通りに予防薬を飲む



乗っているとき・・・

- ・ 遠くの景色をながめる
- ・ おしゃべりするなどリラックスして過ごす
- ・ 本などは読まない
- ・ 気分が悪くなってしまったら、衣服をゆるめる
- ・ 窓をあける(可能ならば)

検査や検診が終わり、専門の病院での再検査や治療が必要な場合には、「検診結果のお知らせ」を渡しますので、早めに受診してください。