

# ひまわり

5月になりました！あっという間に感じた人や、なんだか4月は長く感じた～という人、様々だと思います。保健室は健康診断で忙しく、いつのまにか終わってしまった…と感じた4月でした。

この頃は暑い日も増えてきたので、水分の用意や、汗拭きタオル、着替えなどの準備をして登校するようにしましょう！



## 5月の保健行事

22日(水) 内科検診 1年 新谷 学校医  
**尿検査一次 全校生徒**

29日(水) 眼科検診 1年  
濱岡 医師(やわたメディカルセンター)  
正木 医師(正木アイクリニック)

**1年生の内科検診の日と  
尿検査の日が同じです!!**

**朝、必ず忘れずに持ってきて  
くださいね!!**



## 視力検査の結果を配付します

目はとても大事な臓器のひとつです。自分の見え方に異常がないか、1年に1回は検査を受けるようにしましょう。

見えにくさを我慢して生活すると、視力低下の原因にもつながります。

**「裸眼で左右とも A」のひと**

**「矯正視力(メガネやコンタクト)で左右ともに A」のひとには、お知らせはありません。**



こんな顔で黒板やモニターを眺めていませんか?!

コンタクトや眼鏡も今の自分に合っているか定期的にチェックしましょう。



## 5月の保健目標 生活リズムを整えよう

# しかり刻ぼう♪朝の生活リズム♪



5月は大型連休があり、生活が乱れがちになるかと思います。起床時間・朝食・排便などリズムを崩さないように意識しましょう。

また、翌日に疲れを引きずらないようにするためには、就寝時間も大切です。

朝6時半に起きるなら、22時ごろには就寝するのが理想的。あなたはいつも何時にお布団に入っていますか??

ゴールデンウィーク明けには、保健委員会のみなさんが、「睡眠時間チェック」を企画してくれているので、自分の睡眠時間が十分かどうか確認してくださいね!

**13～18歳において最適な健康を増進するために8～10時間眠るべきである**

※米国睡眠学会

**10代の子どもにおいて、平日の睡眠時間を8.5時間以上になると、うつ、不安のリスクが最も少なくなることが明らかとなった。**

※東京大学の研究報告

### 寝る時間を早くするための工夫

#### ① 朝起きる時間を決める

起きる時間を意識することで早く寝なければ!とすることができる。

#### ② 入浴は早め&温度はゆるめ

寝る2～3時間前に入浴しよう。人の体は体温が下がる過程で眠くなるのです。お湯の温度は40℃未満がおすすめ。

#### ③ 寝る前のスマートフォンやテレビに注意

ブルーライトは脳を覚醒するので寝る前は避けましょう。