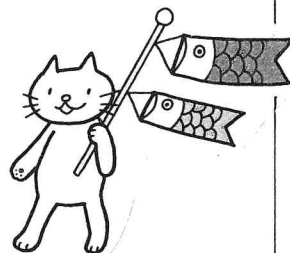


# えがお 5月号

川口市立岸川中学校  
保健室  
平成29年5月1日発行

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しい学年、新しいクラスには慣れましたか!? 様々な人との出会いに緊張感が続き、そろそろ疲れも出てくる頃ではないでしょうか。

目覚めが早くなったとはいえ、まだまだ気温の変化も激しい時期です。衣服の着脱もしっかりと行いましょう。自分が思っている以上に体が疲れています。睡眠時間をしっかりと確保し、疲れをためない生活を心がけていきましょう!!



## みなさんの体内時計は整っていますか?

### 体内時計って...?

1日のリズムを作り出している体の中にある時計のことを言います。朝目になると自然と体が活動的になり、夜になると自然と目も閉くなるように調整されています。体内時計は、毎朝太陽の光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻んでいます。



### 1本の様々な生体リズムを調節しています!

体内時計は月並みの中にも、そこから1本の様々な臓器へ指令を出しています。

- 血圧の波動
- ホルモンの分泌
- 自律神経の調節 など



### 体内時計が乱れると... @

1本の様々な臓器の生体リズムも乱れるため、血圧や自律神経の調節、ホルモン分泌がうまく出来ず、1本の不調として現れてきます。



- 布団に入ってもなかなか眠れない...
- 朝早起きられない...
- 日中ずっとダルイ...
- 寝ても寝ても疲れがとれない...

### 体内時計を整えるには...

1. 朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる。
2. 起きる時間を、毎日一定にする。
3. 朝食を食べる。
4. 夜はなるべく光を浴びないようにする。



寝る前のテレビ・スマホ・ゲームは目に強い光刺激を与えるのでNGです! 夜間のコンビニも注意です。

## 5・6月の健診日程

4月に引き続き、様々な検診があります。日程を把握し、準備をよろしくお願いいたします。

5/10(木)	心臓検診	1年生全員+選別者	13:30~	♡
5/11(木)	内科検診	5組・2年3・4組・1年生	10:00~	😊
5/11(木) 5/12(金)	尿検査(1次)	全校生徒	朝: 教室で回収	忘れずに!
5/24(木)	尿検査(2次)	2次対象者・未提出者	朝: 保健室で回収	各自で!
6/9(金)	耳鼻科検診	抽出者	13:30~	耳をいじって!

## 保護者の皆様へ ~健康診断の結果について~

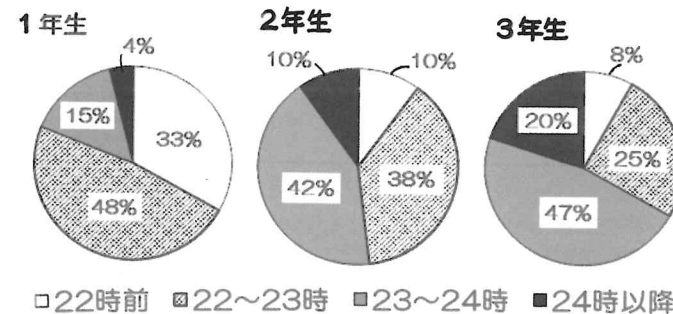
各検診の結果、疾病または疑いのあるお子様に対し「受診のおすすめ」を渡しています。各検診の後、お子様より受診のおすそめを受け取りましたら、早めに[医療機関]で受診していただくよう、お願い致します。また、受診・治療が完了したら、受診報告書を保健室までお持ちください。



緊張が和らいでくるこの時期は、1本調も崩しやすいので、普段以上にご家庭での健康観察をお願いします。中学生期は、徐々に体が成長していき時期ではありますが、目は「対外的に生活を見守っている状態」と思っています。人生の中で最も身も心も成長するこの中学生期です。どうぞよろしくお願いいたします。

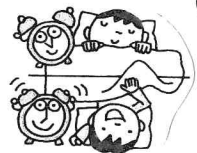
## 昨夜の就寝時間は何時でしたか??

4月の発育測定の際に実施したアンケート調査の結果です。この結果から何がでてくるでしょうか。



## 「23時までには寝て欲しい...」

就寝時間の目安は23時。理想を言えば22時が望ましいのですが、みなさんの生活実態(整や習い事など)もあるので、遅くとも23時までには寝るよう心がけて下さい。



2年生(1/5)や3年生(1/7)の人が23時以降に眠りに付いているようですが、体内時計は大丈夫ですか? 睡眠中には、成長ホルモンが分泌されて、身体の成長を促したり、疲れを回復させたりと、様々な作業が1本の中で行われています。睡眠時間を確保できる工夫をしよう!!