

みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信

N0-029

平成 29 年 11 月 14 日

文責 鶴田佐和子

カゼ・インフルエンザに



気が付いたら 11 月も半分になりました。校舎の窓から見えるグラウンド周辺の木々は葉を落として幹と枝だけが目立ちます。毎年、渡りの白鳥が啼く声を聞くと冬の訪れを感じます。

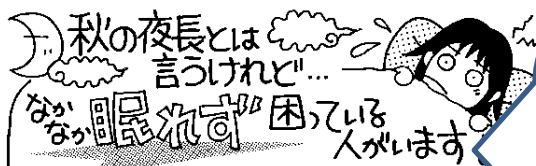
先週の 7 日は立冬。暦の上でも、実際の気候も北海道ではすでに冬です。昨日、月曜日の朝はぐっと冷え込み、実質的に冬の始まりにふさわしく、氷点下の気温でした。体調の悪さと寒気で保健室に来る人の薄着が気になります。外気温が低いのに、夏場と同じ服装（ジャージに T シャツ一枚のみ）では寒いのも当然。身体が冷えると抵抗力が落ちてしまいます。寒くない工夫で元気に過ごして下さい。

風邪症状の人はいませんか？ お腹の痛い人はいませんか？ 体調の悪い人はいませんか。

二回目の身長体重視力を測ります

中央中学校では身長体重の測定は 4 月に 1 階しか実施していませんでした。このごろ廊下ですれちがうみんなの視線がたかく、ずいぶん背が伸びたような気がします。そこで、今年は 2 回目の身長体重測定を実施することにしました。ついでに視力も測ってしまいます。視力低下がみあらわれていたり、眼鏡があわなくなっていたら、冬休み中に眼科へ行きましょう。

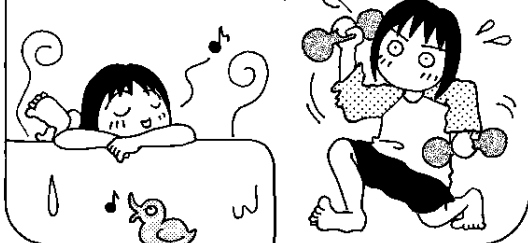
11/16～11/28	三者面談の 3 年生	面談の待ち時間に実施します
11/28～12/10	1 年生	後で指定する日時（昼休みから放課後）に実施します
12/11～12/20	2 年生	
場所	身長・体重～保健室	視力～保健室または玄関ホール



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る 2 時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかのむもいいですね。



夜、良く眠れていますか？

体調不良で保健室に来て、ベッドで一時間ぐっすり眠ったら、すっきりとして、教室に戻れるようになる人がたくさんいます。睡眠時間がたっぷり取れていても、眠りが浅く、朝の目覚めが悪い人はいませんか？

寝る前の過ごし方は重要です。寝る前にスマホや PC・ゲームなどをしていると脳の深いところが覚醒し、眠れていない状態になってしまうことが知られています。

夜の過ごし方は大切。また、朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。一気に脳が目覚めます。



「あっかんべ〜」をして、自分の下を見たことがありますか？ 舌を見るとその人の健康状態がわかるといます。保健室前の掲示板は舌の健康チェックです。あなたの舌はどうか？