

ほけんだより

福山市立一ツ橋中学校 No.2

みなさん、元気にお家ですごしていますか？新学期が始まってすぐに休業となり、5月にはみんなと会えるものだと思っていたのに、また、休業が延期になり残念です。しかし、この休業はみなさんの健康を守るためのものです。健康とは心も体も健康でなければいけません。病気であっても自分の心と体が健康ならそれでいいのです。家での生活ももうすぐ1か月。ちょっとしんどくなっていませんか？疲れがでてきていませんか？いつもの生活の中で、疲れをとる工夫をしてみましょう。



十分な睡眠が健康な体をつくる！！

「朝なかなか起きられない」という人が増えていませんか？
生活のリズムが付きにくく、気が付けばお昼過ぎていたなんてことはないでしょうか？



＜睡眠の働き＞

- ① 体を成長させる
- ② 疲れをとる
- ③ 病気にかかりにくい
- ④ 体験したことや勉強したことを整理して記憶する
- ⑤ 明日のエネルギーをためる

① 同じ時間に毎日起床して、朝の光で体内時計スイッチオン！

睡眠のリズムをつくろう！
寝る前に部屋のカーテンを半分開けておき、朝の光が入るようにしよう！



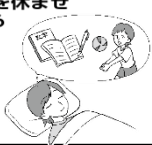
② 規則正しい食事と運動習慣をプラスして質のよい睡眠に！

毎日決まった時間に3食、バランスのよい食事をとろう！
そして、1日60分程度の適度な運動を毎日続けよう！



③ 眠りは脳や体を休ませ記憶をよくする

夜遅くまで勉強するより、睡眠をしっかりとった方が記憶力がUP！



④ 眠る前は自分なりにリラックス

音楽を聴く、本を読む、ストレッチなどは○。
ゲームやスマホは脳が活性化して逆効果なのでNG。



⑤ 睡眠時間は日中の眠気で困らなければそれでOK！
午前中から居眠りしてしまふ場合は睡眠不足のサイン。



定期健康診断が延期になっています

新型コロナの影響を受けて、学校が休校になり学校医検診や各検査、検診が延期になりました。今年度中には検査・検診を行う予定ではありますが、いつになるかは未定です。

つきましては、現在の自分の体で日常生活や学校での生活に支障があるような場合（虫歯や視力低下、アレルギー反応による症状など）で早急に治療しなくてはならない場合は治療のおすすめはありませんが、各個人で病院へ行くか電話で相談してください。ただし、もう少し様子が見られる場合は検査・検診がありますのでもう少し様子を見てください。

☆家庭でできるストレッチの紹介をします。気晴らしにいかかでしょうか！！

～毎日続けていると、自然に体が柔らかくなるよ～

○片足立ち 60秒以上 ○2m～5m歩く



ここで紹介しているストレッチは、運動機能を改善させる運動機能のおすすめより抜粋しています。

ネットでも検索できるので、是非やってみてはどうでしょうか。体が柔らかくなると運動機能も上がり、けがをすることも少なくなります。もちろん、運動不足解消やストレス解消にもなるのでいいこといっぱいです。

○足首を持ち、おしりを上げ下ろし



○肩幅より広めに足を開き、背筋を伸ばして腰を膝の高さまで下す

