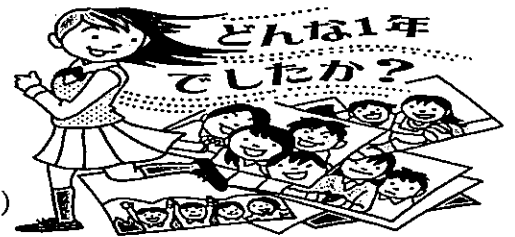


春休みの保健

鶴城中学校

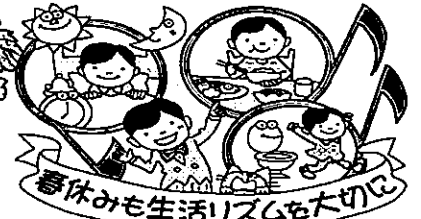
保健室 No.16

H29.3.23 (木)



暖かくなりずいぶん春らしくなってきましたが、この時期は三寒四温というように、暖かい日と寒い日が周期的にやってきて、その気温の変化に身体がついて行かず、体調も崩しやすい時期でもありますので、健康管理に十分注意しましょう。

そして、いよいよ春休みです。一学年を終えてほっとする気持ちはわかりますが、だらだらと春休みを過ごさないようにしましょう。この春休みは、心も身体もしっかりみつめながら健康に過ごして、4月からの新しい生活に備えてください。新学年のスタートに向けて生活習慣を見直したり、気分をリフレッシュしたり、有意義に過ごしましょう。



1. 早寝早起きのリズムを確立する。

朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。すると体内時計がリセットされ、そこから約15～16時間後に睡眠を促すメラトニンが分泌されて、夜に眠りやすくなるそうです。つまり早起きのリズムを確立するためには、まずは早起きから始めること、それが早寝へとつながっていきます。もちろんテレビ・ゲーム・携帯等の使用時間もしっかりコントロールしましょう。

2. 毎日朝食を食べる。

朝食は、1日を元気にスタートさせるのに欠かすことのできない大切なものです。給食集会で、高上先生がお話しになったことを思い出してください。朝食を食べないと、昼食までエネルギー不足の状態が続き、集中力が無く、いらいらしてしまうことも…。春休み中に朝食を食べないでいると、それが習慣付いてしまい、新学期になって食べようと思っても受け付けなくなってしまいます。「早起き」と「朝食」はぜひセットで実践してほしいと思います。それに食後の「排便習慣」がプラスされればさらに理想的です。

3. 上手にストレスを解消する。

新しい環境の中では、自分も気付かないうちに緊張したり、ストレスがたまったりするものです。あまりに長い間ストレス状態が続くと、体や心に不調を来すこともあります。疲れやストレスがたまってきたら、まずは休養。たっぷり睡眠をとるようにしましょう。自分の好きなことをして気分転換を図ることも大切です。

4. お酒やたばこの誘惑に負けない

春休みは、つい気がゆるんでいるところに、いろいろな先輩との関わりの中から、飲酒や喫煙を誘われる機会があるかもしれません。薬物乱用防止教室で、山鹿警察署の堀田晃巡查部長がお話しになったことを思い出し、誘いに負けない強い意志と断る勇気をしっかり持って、対応しましょう。

5. 春休みは医療機関で受診を

これまで忙しくて、なかなか病院に行けなかった人も、春休みは少し時間にゆとりがあるはず。むし歯や視力低下など、治療や精密検査が必要な人はこの機会に、病院に行き新学期に備えましょう。特に眼鏡やコンタクトが合っていない人が多かったようですので、春休みに調整して、新学期のスタートに備えましょう。

