

保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R7.9.1 No.5

2学期がスタートしました。学校生活の生活リズムに体と心を切り替えていく必要があります。だるさや疲れを感じている人は、まずは生活リズムを見直し、無理をせずにゆったりモードで体調を整えていきましょう。

まだまだ大変暑い日が続きます。水筒の持参や帽子の着用などをして、熱中症を予防しましょう。



9月の保健目標

けがの防止に 努めよう

けがの防止に、朝ごはん

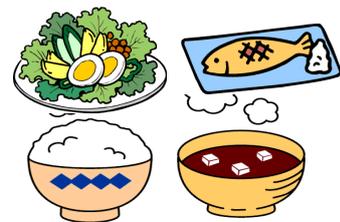
朝ごはんをちゃんと食べていますか？

朝ごはんを食べることが、けがの予防につながることを知っていますか？

夜眠っている間も、体はエネルギーを使います。朝起きた時、体はエネルギー切れの状態です。朝ごはん抜きだと、集中力や注意力がなくなり、しなくてもよいけがのリスクが上がります。



「朝ごはんは大切だとわかっているけれど、朝は食欲がないから食べられない。」という声がたまに聞かれます。朝、食欲がない原因の一つとして、夜型の生活が考えられます。



夜寝る時刻が遅いと・・・

- ⇒おなかがすくので、夜食を食べる
 - ⇒おなかの中に食べ物がある状態では熟睡ができない
 - ⇒熟睡中に分泌される成長ホルモン（心身の疲れを取り体の成長を促す）があまり出ない
 - ⇒疲れが取れないので、朝なかなか起きられない
 - ⇒朝、寝坊して朝ごはんを食べる時間がない（そもそも、おなかがすいていない）
 - ⇒朝ごはんを食べないことで、集中力や注意力がなくなり、けがをしやすくなる
- * 脳にエネルギーを補給するだけでなく、かむことで脳の働きを活性化させます。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムで、けがを予防しよう！！



2学期から、朝の健康観察の方法が変わります！

スクールライフノートで行う、心と体の健康観察

これまで SkyMenu で行っていた朝の健康観察を、2学期からはスクールライフノートで実施します。

スクールライフノートでは、①心の天気（心の健康状態） ②検温記録（体の健康状態） ③悩み事相談の機能を使って、心と体の健康状態について、自分自身や先生たちと一緒に考えていきます。



実施手順

1 スクールライフノートにログインする

- タブレットの充電は毎日確認しよう
- 朝の会が始まるまでに、ログインをしておこう
- 学校を欠席した場合も、できるだけ毎日ログインして記録を残そう

2 心の天気を選ぶ

今の気持ちに一番近いと思う天気を選ぼう



3 検温の記録を入力する

体温	39 ▾ . 2 ▾ °C	ふだんの体温	36 ▾ . 0 ▾ °C
すいみん	🌙 1 ▾ 時 0 ▾ 分	☀️	7 ▾ 時 7 ▾ 分
あさごはん	<input checked="" type="checkbox"/> 食べた	<input type="checkbox"/> 食べていない	
たいちょう	<input checked="" type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 発熱
	<input type="checkbox"/> せき	<input type="checkbox"/> のどが痛い	
	<input checked="" type="checkbox"/> 気持ちが悪い	<input type="checkbox"/> 元気がない	<input type="checkbox"/> だるい
	<input type="checkbox"/> ねむい		
	<input checked="" type="checkbox"/> 眠がかゆい、赤い	<input type="checkbox"/> 鼻水、つまり	<input type="checkbox"/> 耳が痛い
	<input checked="" type="checkbox"/> 頬や顎が痛い	<input type="checkbox"/> 皮膚がかゆい、湿疹	<input type="checkbox"/> 関節が痛い
	<input type="checkbox"/> けがをしている	<input type="checkbox"/> その他	

当てはまる項目があればチェックしよう

悩みや困り事を相談したいときに利用します。桜井中学校の職員の中から相談相手を選び、簡単な相談内容を入力してください。メッセージを受け取った先生から声をかけてもらえます。