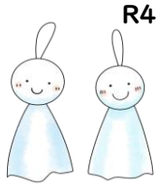
ほけんだより6月

南中学校 保健室
R4・6 月



保健室からのお知らせ

視力検査・歯科検診・眼科検診・耳鼻科検診の結果のお知らせを配布しています。
ご確認の上、治療が必要な場合は、医療機関へ受診して頂きますようお願いします。

「体の成長と心の安定に大切なセロトニン」

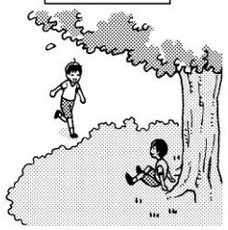
体調不良で保健室に来る生徒のほとんどは、睡眠不足です。クラブが終わって、すぐに塾に行き、帰って来るのは10時半、それから、遅い夕ご飯を食べ、宿題をした後、SNS のチェック、オンラインゲームをして、寝るのは夜の12時半ごろ、遅くなれば2時になるとか・・。クラブの試合前は、朝練もあり毎日ヘトヘトです。しかし、思春期は体の成長に必要な成長ホルモンがたくさん分泌される大切な時期なので、しっかり睡眠をとることが大切です。また、**早寝早起きの睡眠リズムが安定していると、心の安定を保つセロトニンが分泌されて、気持ちが明るくなり、やる気も出てきます。**

睡眠リズムを整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びること、昼間は体を動かすこと、バランスのとれた食事を食べること、**寝る１時間前にはスマホを見ないことが大切です。**

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給

日陰で休む



睡眠を十分にとる

熱中症予防には暑さを避け、水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足などで体調が悪いと熱中症になりやすいため、睡眠は十分にとるようにしましょう。

©少年写真新聞社2022

注目！ 夜食によるむし歯が増えています！

最近、夜食が原因と思われるむし歯が増えています。習い事や塾などで夜遅くに帰宅したり、受験勉強などで夜遅くまで起きていたりして、夜食を食べる機会が増えていませんか？

夜、寝ている間は、だ液の分泌が減って、むし歯が発生しやすくなります。

夜、寝る前の歯みがきを忘れずにしましょう！

睡眠リズム

朝起きたら、太陽の光を浴びよう

寝る前はスマホの使用を避けよう

遅寝遅起き「ふくろうタイプ」

夜遅くまで照明をつけて勉強したり、スマホ・タブレットなどの電子機器などのまぶしい光の刺激を受けたりしていると、体内時計に影響を及ぼします。**夜は目がさえてなかなか寝付けず、朝は、起きづらく、日中の眠気やからだのだるさ、頭痛など「時差ぼけ」のような症状を起こします。**

あなたは、どっちタイプ??

早寝早起き「にわとりタイプ」

体内時計を早寝早起きに整えるには、夜は22時から23時に寝て、朝日を浴びて7時ごろ**起床**することが理想的です。

ノルウェーの調査でも、22時から23時に寝る生徒の学業成績が良いと調査結果が出ています。

ひとみが内側によってしまう目の病気（急性内斜視）

スマートフォンの長時間使用が影響していると思われる**「急性内斜視」**で眼科を訪れる若者が増えてきているそうです。**目の位置が真ん中に戻らないだけでなく、物が二重に見えたり、気分が悪くなる症状がみられ、日常生活に影響がでてきます。**

まだまだ因果関係がわかっていないところもありますが、成長期の子どもたちの目にとってスマートフォンの過度な使用は悪影響をうけやすいと心配され今後も調査が続けられます。