

いよいよ夏休みです！人の往来が増える夏休み期間は新型コロナウイルスにも注意が必要です。これまで同様に感染症対策をしっかりしましょう。また、夏休みは生活リズムが乱れがちです。休み中も規則正しい生活を心がけましょう。新型コロナウイルスの影響でまだまだ制限もありますが、楽しい夏休みを過ごしてください！

夏休みは睡眠に注意！

長期休業中は、睡眠習慣が乱れやすくなります。健康な生活確認シートの結果から、城北生は登校日と休日で朝起きる時間がバラバラな人が多いことがわかりました。睡眠が乱れると食事や運動の習慣も乱れます。夏休み期間中も健康で過ごすために睡眠をきちんととり、生活リズムが乱れないように気をつけましょう。

●睡眠の役割●

- ①疲れをとる
- ②成長ホルモンが分泌され骨や筋肉の成長を促す
- ③情報を整理して脳に記憶として定着させる
- ④免疫力を高める・傷ついた細胞を修復する



睡眠不足になると・・・

集中力の低下、イライラ、病気になりやすくなるなど心身に影響があります。

♪いい生活リズムをつくる4つのヒント♪

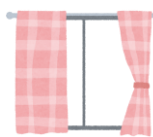
学校に行く日と同じ時間に起きよう

規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムが作れるよ。



起きたらまずカーテンを開けよう

眠い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。



体をこまめに動かすクセをつくろう

屋間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。



寝る前のスマホはやめよう

寝る前にふとんの中でスマホをさわってないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。



「睡眠負債」を解消するには

日々の睡眠不足が借金のように積み重なっていき、心身の健康に様々な影響を及ぼす「睡眠負債」。睡眠が足りてないのなら休日に寝だめをすればいい？答えはNoです。慢性的な睡眠不足は休日に1日や2日多めに寝たくらいでは解消されないそうです。逆に寝だめをすることで体内時計が狂い、休み明けにさらに起きるのがつらくなってしまいます。睡眠負債を解消するには、毎日の睡眠時間を数十分ずつでも増やしたり、休日いつも通りに起きて夜の眠りを妨げない程度の昼寝をするほうがよいそうですよ。



定期健康診断の結果一覧をお配りしています

学校での定期健康診断を受けていない人、健康診断の結果、治療や精密検査が必要だった人は夏休み期間中に医療機関を受診しましょう。また、受診した場合は、結果を保健室へ提出してください。

