

～生涯にわたって心身の健康を自己管理できる基礎力(根っこ)を育てる～



夏休み明けの健康チェックカードから...

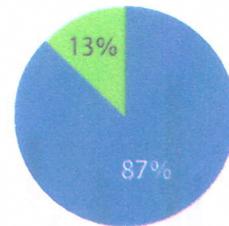
質問	1年	2年	3年	計
1 今朝、朝ごはんを食べていない	0	5	6	11
2 ここ1週間くらい、食欲がない	1	7	3	11
3 夜、眠れない または ねつきが悪い	13	8	10	31
4 イライラしたり、悲しくなったりすることが多い	3	3	7	13
5 おなかの調子が悪い、からだがだるい、すぐに疲れてしまうなどの症状がある	11	9	11	31
6 夏休み中に、大きなけがや入院するような病気があった	0	0	0	0
7 不安なこと、心配なことがある	3	1	2	6

*書きづらいことは、直接、担任の先生か保健の先生へ相談してほしいな。

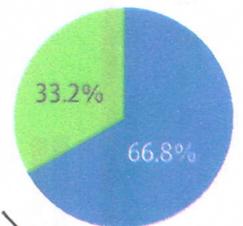
自粛生活によるストレスや夏休みで生活リズムが崩れたことによる影響で、3.夜、眠れないまたはねつきが悪いと5 おなかの調子が悪い、からだがだるい、すぐに疲れてしまうなどの症状がある人が多くいることが分かりました。6大きなけがや入院は0人でよかったです。😊

図5 朝食抜きと不規則な睡眠・覚醒に相関あり

睡眠・覚醒のリズムが規則的



睡眠・覚醒のリズムが不規則



〈参考〉

朝食の摂取頻度
■ 週に5回以上 ■ 週に5回未満

睡眠リズムラボ | 大塚製薬 HPより

そこで睡眠リズムを整えていこう!

寝つきを良くして、快眠に導く生活のススメ

① 起きたらすぐ

朝日を浴びる



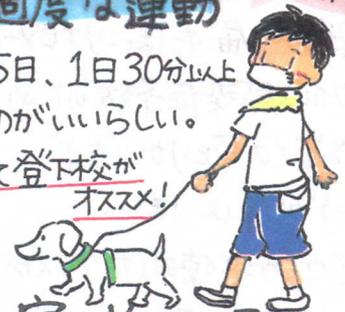
② 朝食をとる

朝食をとると、体のさまざまな臓器も目覚めて、活動を始めます!



③ 適度な運動

週5日、1日30分以上歩くのがいいらしい。歩いて登下校がオススメ!



④ スマホやパソコンはOFF! 早めにOFF



ブルーライトの強い光は眼精疲労、睡眠ホルモンの「メラトニン」の抑制、破壊など不眠の引き金に

⑤ 寝る前は照明を落とす

おすすめはオレンジ色や黄色っぽい灯り





夏休み健康チェック & 生活リズムカード

の記入 ありがとうございました!

夏休みの生活をふりかえって!

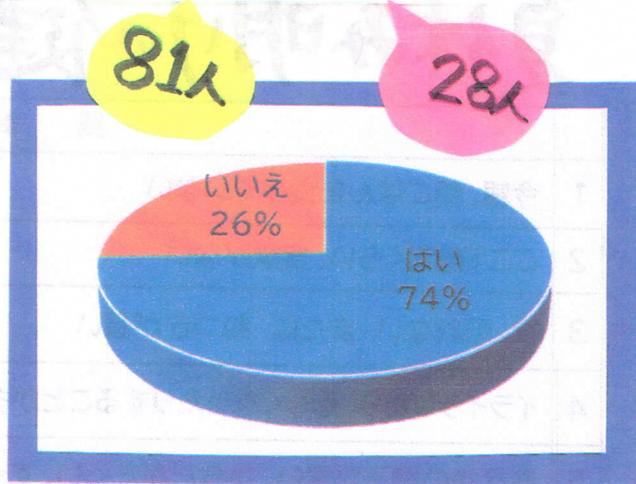
生活リズム強化期間は、すっきりと起きることができましたか? (はい ・ いいえ)

♡♡♡ ありがとうございます♡



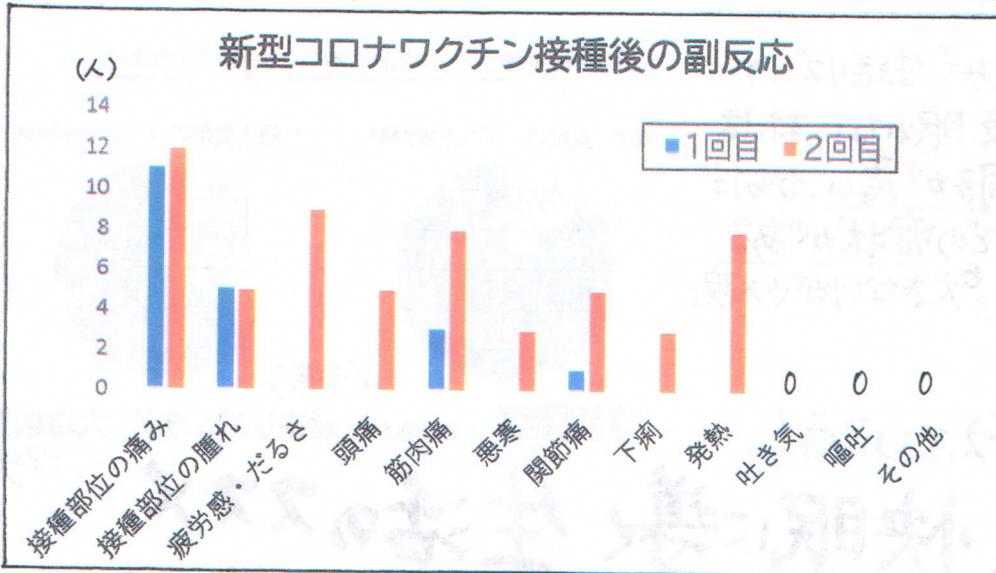
長い夏休み期間、毎日検温、健康観察をかかさず行い、記録されていました。夏休み延長の分を、自分で枠を作っててねいに記録して下さったカードをみて、胸がジーンとして感動しました。

皆さんが日頃、コツコツと感染予防を続けて下さるおかげで、高根中でのクラスター発生を防ぐことができています。



高根中教職員に聞きました!

夏休み期間にワクチン接種を受けた先生方に副反応についてアンケートをしました。参考までに。



私は、1回目の翌日、「接種部位の痛み」がありました。2回目は、翌日「筋肉痛、発熱」の症状があり半日ほど安静にして過ごしました。副反応がある、ないにかかわらずワクチン接種後は、体調管理に気を付け、少しでも体調が悪くなら、体を休めてあげましょう。

しあわせの種

～保健室に届いたほのこりエピソード～

コロナウイルス感染症予防のため、奉仕作業での草とりが「できず」グラウンドが「草ぼーぼー」。

体育でグラウンド使用したクラスが草取りを短時間取組んでくれています。3B

は、「今日、草取りするんです、学校がきれいになるっていいじゃないですか!」とキラキラな瞳で熱く語ってくれました。

1年生は、入学式後の提出物回収率が100%で、いつも助かっています。先日も、1B担任の先生が健康手帳を届けにきてくれたときに「1Bは回収率が本当にいい!

翌日に全てそろそろし、知らないうちに

番号順にそろえられてるんです!

と感動されていました。

そのことを保健委員の先生に伝えると、「当たり前

のことだよな〜。」と。当たり前

じゃあ、ありがとうございます♡



感謝です

清掃時にマイペットやアルコールを使用して共用部分の拭き掃除等がばっちりです