

# ほけんがより

令和2年8月17日(月)  
 青柳小学校保健室  
 第 11 号  
 おうちの人と一緒に読もう♪

楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは楽しめましたか？夏バテしていませんか？夏休みののんびりした生活から、規則正しい学校の生活リズムに切り替え、元気に過ごしましょう。



## 定期健康診断の日程についてのお知らせ

日付	項目	対象学年	注意
8/19(水)	身体測定	なかよし 4~6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体育着を持ってくる。</li> <li>• 髪を頭頂部でしぼらない。</li> </ul>
8/20(木)		1~3年生	
8/25(火)	耳鼻科検診	1・3・5年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前日に耳掃除をしてくる。</li> <li>• 当日に鼻をかみ、うがいをする。</li> <li>• 髪が耳にかからないようにする。</li> </ul>
		2・4・6抽出	
8/28(金)	歯科健診	4~6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• むし歯などがある人は、歯科健診までに治療を済ませておく。</li> <li>• 給食後、ていねいに歯をみがく。</li> </ul>
8/31(月)		1・3・5年生	
9/14(月)	内科検診	なかよし 4~6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前髪が目にかからないようにする。</li> <li>• 検査の前に目をこすらない。</li> </ul>
9/18(金)		1~3年生	
9/28(月)	内科検診	1~3年生	

### おうちのかたへ

#### ★定期健康診断について★

校医検診を実施するにあたり、本日、8月中の検診の事前調査票を配布しました。  
**8月20日(木)まで**に御提出ください。提出期限が短く、大変申し訳ありませんが、御協力をお願いいたします。9月中の検診の事前調査票は9月に配布します。

#### ★水筒の中身について★

8月17日~10月末まで：お茶または水

今年度は運動会を実施しないため、上記対応をお願いします。水筒だけで足りない場合は、500mlのペットボトルを持参してよいものとします。水筒に入れ替えて飲むものとし、ペットボトルは必ず持ち帰ります。

# がっこう 学校モードに切り替えよう!

**登校する日と同じ時間に起きる**  
 体は24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入るようになります。



**朝の光を浴びる**  
 『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の光です。朝の光を浴びると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



**夜は光を浴びない**  
 眠りのスイッチを入れるメラトニンというホルモンは光を感じるうちは働きません。スマホなどをいつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。

**朝ごはんを食べる**  
 朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。

**お風呂はぬるま湯で**  
 熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックスしましょう。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。

**運動をする**  
 毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質がよくなると、朝の目覚めもよくなります。

**夕食は眠る3時間前までに**  
 胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。

**カフェインは夕方まで**  
 コーヒーや紅茶、緑茶、チョコレートなどに眠りを妨げるカフェインが入っています。カフェインの効果は4~5時間も続くので、夕方までにしましょう。