

Health Promotion

いよいよ待ちに待った夏休みです。休み中はついつい気が緩んで、夜更かしや朝寝坊をしがちですが、学校がある時と同じように規則正しいリズムで生活することが大切です。新型コロナウイルス感染症予防のためにも重要なことです。

体内時計のリズムを大切に！

～早寝・早起き・朝ごはんが元気のポイント～



地球が24時間ごとに1回転（地球の自転）することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、人も含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は体内時計と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

人の体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。人の体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンをとる前提で、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。

従って、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。健康な生活の基本は、体内時計のリズムを乱さないことです。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

夏休みの過ごし方が、2学期に大きく影響します！

本日、日本学校保健会作成「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」を配布します。併せて御覧ください。

生徒自らが存在意識を実感できる夏休みに！

新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスを抱えている子どもたちが多いというニュースを耳にします。大人は「疲れたから、ちょっと食事に・・・」となるところを、子どもたちの場合は「やりたくない」「行きたくない」となってしまうそうです。そんな時、**身近な大人が寄り添って話を聞いてあげる**ことが一番だそうです。

子供たちにとって「家庭」は、安らぎのある楽しい居場所です。夏休み中は、いつもよりちょっと意識して、**親子のコミュニケーション**をとることをお勧めします。



令和2年度 健康診断日程一覧

例年、1学期に実施している定期健康診断ですが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の関係で2学期に実施します。新型コロナウイルス感染症予防対策をしっかりやった上で、実施していきますので御安心ください。

☆印が実施学年です。

月日	曜日	実施項目	1年	2年	3年	9組	実施場所	時間
8/27	木	耳鼻科検診			☆1~5	☆	保健室	13:10 ~ 14:15
8/28	金	眼科検診		☆1~4	☆	☆	図書室	13:00 ~ 14:00
8/31	月	耳鼻科検診		☆1~4	☆6~7		保健室	13:10 ~ 14:15
9/3	木	歯科検診	☆				保健室	9:00 ~ 10:00
9/3	木	耳鼻科検診	☆1~2	☆5~8			保健室	13:10 ~ 14:15
9/4	金	眼科検診	☆	☆5~8			図書室	13:00 ~ 14:00
9/10	木	歯科検診		☆			保健室	9:00 ~ 10:00
9/14	月	耳鼻科検診	☆3~8				保健室	13:10 ~ 14:15
9/15	火	心電図検査	☆			☆1年	図書室・被服室	13:30 ~ 14:50
9/17	木	歯科検診			☆	☆	保健室	9:00 ~ 10:00
10/9	金	内科検診	☆				保健室	13:15 ~ 15:00
10/12	月	聴力検査	☆		☆	☆13年	調理室・カウンセリングルーム	13:30 ~ 15:30
10/19	月	内科検診		☆			保健室	13:15 ~ 15:00
10/26	月	内科検診			☆	☆	保健室	13:15 ~ 15:00