

からだ

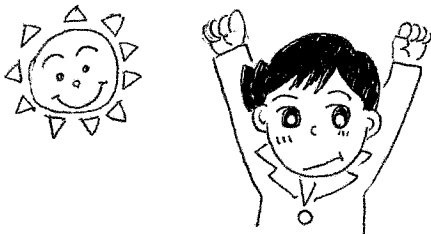
No. 5 R6. 8. 30
美濃加茂市立西中学校 保健室

今年の夏休みはどうでしたか？ 有意義な時間を過ごせましたか？ 学校生活が始まります。学校モードに切り替えが必要です。

学校モードに切り替えよう！！

生活リズムを取り戻すのに1週間かかります。早寝・早起きから始めることが生活リズムを早く戻すポイントです。次のことから始めてみよう！

1. 太陽の光を浴びよう



幸せホルモン「セロトニン」は、日光を浴びることによって分泌されます。セロトニンは脳を目覚め、体内リズムをリセットします。

2. 朝ごはんを必ず食べよう



朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。食べることで胃腸が活動を始めることができ、脳も目覚めます。

3. 運動しよう



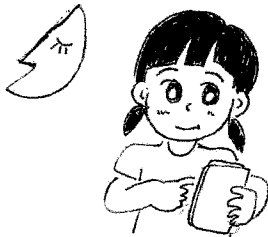
毎日の規則的な運動で適度な疲労を感じると睡眠は深くなります。睡眠の質がよくなると朝の目覚めもよくなります。

4. お風呂はぬるま湯で



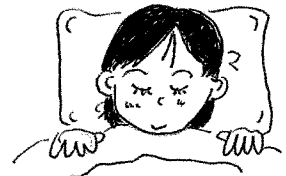
熱いお風呂で神経を興奮させるよりぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは体温が下がると自然に入ります。

5. 夜は光をあびない



メラトニンによるちらつく光は、眠りを誘うホルモン（メラトニン）を減らし、脳を休ませるためには就寝1時間前からのメラトニンが効果的です。

6. 決まった時刻に起きて決まった時刻に寝る



いつも同じ時刻に起きて、寝ることが大切です。生活リズムが整うことで毎日の生活（学習や運動）に取り組めるようになります。

早く生活リズムを戻すには、特に2・5・6番の項目を意識していきましょう。

9月9日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」

今月は「防災の日」「救急の日」など命や安全に関する記念日の多い月です。今月は南海トラフ地震情報が気象庁から発表され、防災に対する意識が高まったと思います。

日頃からの地震の備えが大切です。家族との連絡や集合場所などぜひ家族と話す時間をとりましょう。

もしも、今、

災害が起きたら？

大切な命、守れますか？



家族でチェック☑しよう！



- 自宅近くの避難場所・集合場所は？
 - ・地域で決められている避難場所や災害が起きた際の集合場所を決めよう
- 非常時の連絡方法は？
 - ・災害時は電話がつながりにくくなります。電話に比べ利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど家族で何を使うか決めておきましょう
 - ・災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます
- 非常用持ち出し品は？
 - ・災害時に持ち出す荷物、救急備品の使用期限などを確認しよう

念に必要？

非常用持ち出し品 チェックリスト

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分あると安心！)
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	マウスウォッシュがあると便利

非常用持ち出し品

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

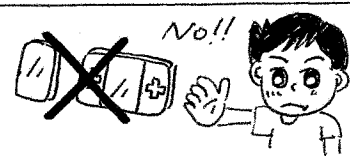
女性必ずつまみ入れ

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (現金、健康保険証など) も持っていこう！

2日(月)~5日(木)

アウトメテアチャレンジ



5日(木)、6日(金)は期末テストです。それに合わせて2日(月)~5日(木)アウトメテアチャレンジを行います。夏休み中はスマホやゲームを使い過ぎていませんか？自分のメテア時間を見直し、メテア時間を減らしていきましょう。メテアコントロールをしていきましょう。

- 3つのユースから選びます。
- ① メテア1時間以内
 - ② 22時以降は見ない使わない
 - ③ 1-メテア