

# 保健だより

令和元年9月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

2学期は、夏休み明けに学校祭があり、生活リズムを整えるのが難しかったと思います。これからは朝夕に秋の気配を感じる季節になり、勉強やスポーツによりいっそう集中できる季節になります。

本格的に生活リズムを学校モードに切り替えて、充実した2学期を過ごしましょう。

## 生活リズムの切りかえ！うまくできてる？

☆眠くても、早起きから始めよう！

夜に心地よい眠気がきて、**体内時計**も正常に働きます。

☆食欲がなくても、朝ごはんを食べよう！

「食べられるものを」「一口でも」食べよう！

そのうちしっかり食べられます。

☆お風呂につかろう！

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお湯にゆったりとつかると、心と体の疲れもとれて、気分もリフレッシュします。



### 夏休み中のけがや病気について

夏休み中にけがや病気をした人は、保健室までお知らせください。

登校中や部活動中にけがをした人は、日本スポーツ振興センターの給付金の請求ができますので、早めに申し出てください。

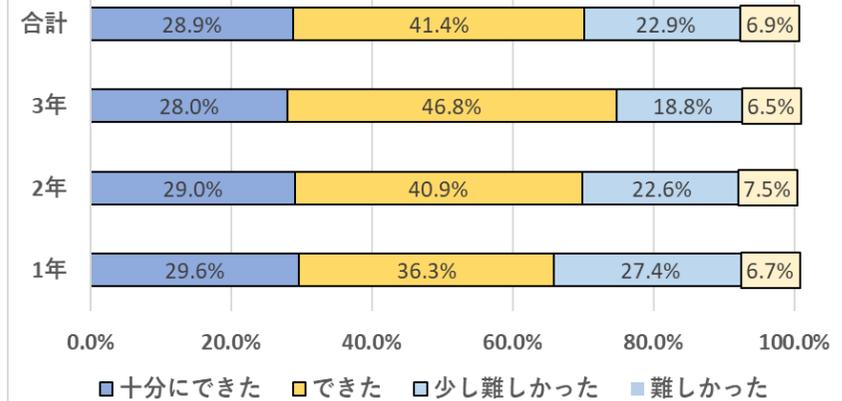
### 治療済みの証明書（眼科・歯科・尿検査等）の提出について

夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」という通知をしています。眼科・歯科・尿検査・肥満二次検診等の治療・検査を勧められた人で、夏休み中に受診した人や治療を受けた人は、**治療済み証明書を保健室まで提出**してください。

**自分の健康は自分で守らなければなりません。放置せずにきちんと治療しましょう。**

### 健康力アップ30日作戦の結果について

健康力アップ30日作戦実施結果（自己評価）



みなさんが夏休みに30日間取り組んだ「健康力アップ30日作戦」の自己評価は、「十分にできた」と「できた」を合わせると、**70.3%**でした。これは、自分の生活習慣の課題に対して約7割の人が30日間継続して取り組めたこととなります。

みなさんの生活習慣改善へのチャレンジ内容で多かったのは、「**早寝早起き**」「**規則正しい生活**」「**3食きちんと食べる**」「**運動を毎日する**」などでしたが、その生活習慣の改善が必要だと考える原因のほとんどが、「**スマホ・ゲームの使用時間が長い**」「**寝る前にスマホを使用して夜更かししてしまう**」などでした。

具体的に「スマホの使用時間を減らす」などの目標を立てた人は、そのほとんどが「**難しかった**」と答えています。スマホ・ゲームについては自分だけでなく、相手が存在することなので急にはやめられないなどと感想を書いている人もいました。

夜寝る前のスマホの使用は、**睡眠**の妨げになり、それに伴う様々な健康被害についてメディアでもたくさん取り上げられていますね。今回実践が難しかった人は、一人では無理なら友達同士でルールを決めて、夜寝る前のスマホの使用時間を減らすなど、周りと一緒に取り組んでみてはどうでしょうか。

「**睡眠の大切さ**」については、保健室前に掲示物を貼っています。ぜひ読んでください。