ほけんだより No. 3

湖北中学校 保健室
平成２８年４月２８日

早いもので、もうすぐ４月も終わり５月を迎えようとしています。
皆さん、もう新しい学校生活には慣れた頃でしょうか？
そろそろ疲れがたまってきた頃ではないでしょうか？
５月に入ってすぐに、ゴールデンウィークがあります。
家でゆっくり過ごす、遊びに行く、部活動を頑張る等さまざまな過ごし方があると思います。
この休み中にしっかり心も体も**リフレッシュ**して、５月からもがんばっていきましょう！
生活リズムがくずれると体が疲れてしまいますので、自分に合ったリズムでゴールデンウィークを楽しみましょう。（**特に夜更かし注意！**）

まだあるよ～！

５月

２日（月）　心電図検査（１年）

１６日（月）　内科検診（２年）

１７日（火）・１８日（水）　二次検尿《１８日予備日》（一次検尿陽性者）

5月5日無病息災を願う 菖蒲湯

強い香気が邪気を払うとされる『菖蒲湯』。菖蒲は多くの精油成分を含んでいます。精油成分とは、芳香成分のことで、香り高い菖蒲には、天然のアロマセラピー効果があるといえます。

そのまま束ねて湯ぶねに入れてもいいのですが、ひと手間かけると、さらにいい香り。

菖蒲湯の作り方は
① 綿の袋に刻んだ葉をひとつかみ入れる。
② 洗面器などに入れて、熱湯を注いで10分おいて精油を抽出。
③ 精油と袋を湯ぶねに入れる。
④ お子さんと一緒に、楽しむ！

なぜ規則正しい生活リズムが良いの？

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活は、人が心も体も元気にいるために必要です。これを「体内リズム」と言います。朝の太陽の光を浴びて目覚めることで元気な１日のスタートが切れるのです。

「朝食・運動・睡眠」の１つでも欠けるとバランスがくずれてしまいます。中でも、ゴールデンウィーク中に多いのが夜更かしです。夜更かしが続くと睡眠不足になり、リズムがくずれてきます。この状態が続くと、体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響が出ます。寝る前にゲームなど脳が興奮してしまうことは避け、しっかり睡眠をとって脳も体も心も休めてあげましょう。