

7月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室

健康診断のご協力ありがとうございました。身長・体重・視力・聴力歯科検診の結果をお知らせしていますので、治療や再検査が必要な場合には、専門医へ受診をお願いします。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

また受診後は、**結果報告書に検査結果を保護者の方がご記入していただき、学校へ提出をお願いします。**



"すいみん" について考えよう①

規則正しい生活＝起床時間をそろえる

起きる時間がそろわないと

眠れる時間はそろわない

起床時間から16時間後に眠くなります。休日であっても、起床時間を3時間差におさめることで、メンタルの不調や、イライラ、やる気がでないのを防ぐ効果があります。

"すいみん" について考えよう②

脳に光だけを届けて後は自由！

起床後4時間以内に（1時間以内が最大効果）

光を見ましょう。朝の光が強いほど夜、眠くなります。白の出前は人工的に朝をつくりましょう。明るさは2500ルクスだと目が覚めやすいです。



"すいみん" について考えよう③

眠り始めを深くする→夕方の体温を上げる

夕方は絶対に眠らない！！

週4日以上、夕方に体を動かして（エクササイズ、歩く、座らない、横にならない、眠らない）筋肉量を増やしましょう。夕方に体温を上げて、眠る時間になるまでに体温を下げることで深い眠りへとつながっていきます。

"すいみん" について考えよう④

誰でもできる5つの快眠法

- 頭を冷やして足首を温める
- 眠る1時間前に入浴する
- 眼、首、仙骨を温める
- 意図的に暗い夜をつくる
- 膝下に冷温水
3回交互にかける



参考資料：講演 最高の24時間の使い方—睡眠改善と生産性向上を実現する具体的な方法—

講師 ユークロニア株式会社代表 作業療法士 菅原 洋平先生（令和3年6月15日）