

たいよう

松之山中学校保健室
9月号②
平成 19年9月21日

みんなの元気度は？



9月の保健目標は「生活リズムを見直そう」です。そこで9月前半に全校のみなさんに夏バテ度チェックをしました。下の図は全校のみなさんの結果です。

項目	人数
朝、眠くてなかなか起きられない。	39人 (1位)
食欲がなくて、朝食が食べたくない。	10人
頭がぼんやりして、やる気がでない。	21人 (2位)
何をしてもめんどくさい。	21人 (2位)
からだがだるくて、すぐに座りたがる。	11人
夜になると元気になる。	17人 (3位)
体育などで少し動くと気分が悪くなる。	6人
冷房をつけないと眠れない。	7人
清涼飲料水を1日に2本以上飲んでいる。	12人

※ マルが1つもついていない人から、8つついている人までいました。チェック表はひとりひとりにお返ししたので読んでみてくださいね。



2学期が始まってもうすぐ1ヶ月が経とうとしています。確認テストが終わり、お子さんもホッと、また部活や受験等に向けてがんばっていることと思います。

新学期が始まり、睡眠不足や疲れ等で保健室にやってくる生徒がおりましたので、9月7日に「夏バテ度チェック」と題して全校生徒にアンケートをとりました。表面に結果をのせました。ご覧になって、お子さんとの話題に出していただくとありがたいです。

夜型からの脱出！！

子どもたちの「寝たのは12時過ぎ」「朝はだるい」などの話や、アンケートの結果から、右のような悪循環が見えてきます。朝起きられない、ゆっくり朝ごはんが食べられない、日中やる気が起きない・元気がでない、夜になって調子が出てくる、なかなか眠くない…。



この夜型からの脱出には、朝の起床時間を決める・少しゆとりを持って起きることが大事なようです。

そこで、朝のお手伝いをお子さんをお願いしてみてください。五感の刺激になります！

《触覚》

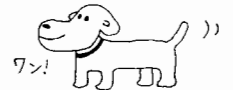
冷たい水で顔を洗うのももちろんOKですが、洗濯物をたたいて干してもらうのはいかがでしょう。パンパンという音も耳に響きます。食器を洗ってもらうのもいいですね。

《嗅覚・味覚》

朝ごはんのおいしそうなおいを嗅ぎながら、食器をならべてもらうのもいいですね。そして何よりうれしい朝ごはん。よくかむと脳も目覚めます。

《視覚・聴覚》

朝の新聞をとったり、花に水をやったり、ペットのお世話をしたり、朝一度外へ出てみると、日の光や風の音などが体を目覚めさせます。



忙しい朝にお子さんにお手伝いをお願いするのは、お家の方々も忍耐力！？が必要ですが、朝こそ頼んでみてください。お子さんの目覚めの手助けができますし、親子のコミュニケーションにもつながります。