



令和3年7月19日  
調布市立第四中学校  
保健室

### 毎朝、太陽にあいさつをしよう

いよいよ今週から夏休みが始まります。4回目の緊急事態宣言が来月22日まで発出されることが決まり、今年も感染症対策が欠かせない夏になります。自宅で過ごす時間が増えると、どうしても生活リズムが乱れやすくなります。前号掲載のDrニュースでもお伝えしましたが、生活リズムを整えるためには『太陽の光』を浴びることがとても大切です。特に、起床後すぐに太陽の光を浴びると、「あ、今日も朝が来たよ」と体に教えることができて、目覚めも良くなります。夏休み中も朝起きたらすぐにカーテンを開けましょう。



### 夏のぐっすり「睡眠プラン」

夏は暑くてよく眠れないから苦手という人もいます。そんな人に2つのポイントを紹介します。

#### シャワーですませず湯ぶねにつかる

寝床に入る2～3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくる頃、自然に眠くなります。



#### パジャマの素材は麻がオススメ

汗を吸いとってもすぐに乾き、通気性がよく、肌ざわりがいい素材という麻。普段の服より一つ大きいサイズが涼しくてオススメです。



早起きして、朝の涼しいうちに活動してみるのもGOOD！生活リズムが整うと、夜もぐっすり眠りやすくなります。

### 「やりたいこと」も「やらなければいけないこと」もバランスよくやろう

昨年度の休校期間明け、「深夜遅くまでゲームをしていた」「You tube をずっと見ていたら朝になっちゃった」などの話をみなさんからよく聞きました。一度、始めるとやめるタイミングが難しく、長い時間続けてしまうようです。

遅い時間にスマホやゲームをしていると、ただ時間を浪費してしまうだけではありません。明るい光（ブルーライト）を浴びると、夜なのになかなか眠りに入りづらくなってしまいます。スマホ・ゲームは使う時間を決めて、できるだけ日中に使うようにしましょう。



充実した夏休みを  
過ごすために！

#### 今やらなければならぬことは？

夏休みの課題、家のお手伝い！  
やることはたくさんあります。  
一気に全部やると疲れるかも。  
自分に合ったペースを考えよう。

#### 余った時間は好きなことをしよう♪

ライブ映像を見る？ ゲーム？  
好きなことを楽しむ時間は大切！  
熱中しすぎて時間を忘れないように、  
始める前に止める時間を決めよう。

### 保護者のみなさまへ

感染症対策を始め、今年度も学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。来週からの3者面談にて健康診断結果を返却いたします。受診のお知らせをお渡しした人の中には、すでに受診を済ませたご家庭も多く安心しております。

お子さまの健康面・生活の様子で心配なことがございましたら、ぜひご相談ください。2学期以降もどうぞよろしくお願いいたします。



## Dr.ニュース「中学校3年間で起こりやすい体調の変化」

中学校3年間は体も大きく成長します。人によっては、急な成長に体が驚いてしまうこともあります。今回のDr.ニュースでは、中学生によく起こる体調の変化についてまとめました。5つの症状に心当たりのある人は、掲示をめぐってみましょう。その中でも心配なことがあった場合は、保健室に声をかけてください♪

Dr.ニュース

担当

2の3・2の4 保健委員会

### 中学校3年間で起こりやすい体調の変化

私たちはこの3年間で男子が平均12.6cm、女子が4.6cmも身長が伸びます。ぐんぐん成長する過程では体調の変化も起こりやすくなります。そこで今回は中学生によくある症状についてまとめました。

ずっと立っていると  
目の前が真っ白!!  
急に倒れた!

夜更かししてないのに  
朝なかなか  
起きられない!

歩くと  
ひざの下が  
痛い!

ボールを投げ  
ると、ひじが痛い!

気になる症状がい  
あったら、めくって見よう!  
困ったときは相談しよう!

座っているだけで  
腰が痛い!

### 成長痛ってなに!?

寝ている間、膝のまわりや、足首、  
足のつけ根、太ももなどが痛くなり、  
病院で診てもらっても異常のない症状のこと。  
骨が急に伸びようとしている時に  
起こります。※様子を見ても痛みのある時、  
1週間以上は、病院を受診しよう!



夏休み明けも、みなさんにお会いすることを楽しみにしています。

心配なこと、誰に相談していいかわからないことがあった時は、保健室に来てください♪