



産大附属中学校  
保健室

初秋とはいえまだまだ暑い日が続きます。夏休みの疲れは取れましたか？2学期は行事が続きます。季節の変わり目は風邪をひく人が目立ちます。体調管理に気をつけて、元気に2学期をスタートしましょう！



生活リズムの戻し方…リズムを戻すカギは睡眠です！

## 生活リズムの戻し方

2学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

### 就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

### 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

**光**

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

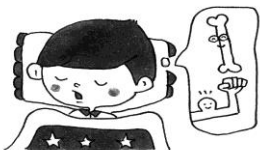
**体温**

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



## スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



睡眠時には、疲れを回復させる効果や、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で様々な栄養が体を回復させます。また、エネルギーが補給され集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツ後の整理運動や、入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがとれやすくなります。

# 夏休み明け健康調査

年 組 名前

2学期は、スポーツ宿泊体験や文化祭などイベントが続きます。現在の健康状態を把握する為、下記の該当欄にご記入いただき、提出をお願いします。

※必ず保護者の方が記入してください。

※該当者のみ提出してください。

(9月7日(土)までに担任または保健室まで提出してください)

### 夏休み中の病気・ケガについて

夏休み中、病気やケガにかかったり、新たにアレルギー症状が出たり、ハチに刺されたり等々、体調に変化があった方はご記入ください。

傷病名：

※夏休み中、学校の管理下で起こったケガ等で病院にかかった人は、保健室までお知らせください。

### スポーツ宿泊体験にむけての健康調査

※スポーツ宿泊体験で健康上配慮することや、気になる点があればご記入ください。

[ ]