



2020.5.1 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

5月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。重ね着をしたり、羽織るものを1枚持っておくなど、服で上手に体温調節をしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の影響により休校が続いていますが、登校日に備えて心身ともに健康で過ごしましょう。

## ●●● 保健室の利用について ●●●

- ◎保健室に来室した際は学年クラス・氏名を言ってください。
- ◎学校におけるケガの対応は医療機関受診までの応急処置です。
  - (1) 学校以外でのケガは対応できません。
  - (2) 同じケガに対する継続した処置は行いません。(ケガした当日のみの対応となります。)
- ◎保健室での休養は、病状の変化をみるために行います。  
(長時間の保健室休養はできません。原則1時間のみです。)
- ◎保健室では、持参薬をのぞき内服薬の投与は行いません。
- ◎授業中の来室、次の授業に遅れそうな場合、保健室で休む場合は、必ず担任もしくは担当教科の先生に許可をもらってください。



### ■その他対象となる場合は・・・

- \*部活動中や体育でのケガ
- \*宿泊行事でのケガや風邪など
- \*春休み・夏休み・冬休み期間も可

### ■こんな場合は別の書類が必要

- \*医師の指示にて装具を購入した
- \*医師の指示にて薬が処方された
- \*1ヶ月の診療点数が7,000点以上
- \*病院ではなく接骨院に通院した など

### ■その他不明点等は養護教諭まで お問い合わせください

担当 高校 : 西田  
中等部 : 杉沢

### 災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

# 生活リズム、乱れていませんか??

現在休校が続き、家で過ごす時間が増えていますが、規則正しい生活が送れていますか？  
朝起きる時間が遅くなったり、朝食を抜いてしまったり、夜遅くまで起きていたり、ゲームやスマホで何時間も遊んだりしていませんか？

Q. なぜ生活リズムが乱れると、いけないの？

A. 規則的な睡眠や食習慣が身につけていないと、生体リズムそのものが乱れてしまい、「時差ぼけ」のような状態になってしまいがちです。日中ぼーっとして判断力が低下したり、体調不良になりやすくなったりすることで、学業に影響を及ぼしたり、事故やケガにつながることもあります。



Q. 早寝・早起きが辛い、「夜型」が増えた理由は？

- A
- ◎夕食や入浴の時間が遅い
  - ◎寝る直前にゲームやスマホ、パソコンなどをしている
  - ◎休日前だと「明日は休みだから」と就寝や起床がルーズになる など



Q. 「寝る子は育つ」のは、どうして？

A. 脳は睡眠時に成長ホルモンを分泌します。これは、骨を伸ばしたり筋肉をつくったり、疲れた体を元気にする効果があります。成長ホルモンは22時～深夜2時の間に多く分泌されます。また、眠ってから1～3時間の間に多く分泌されるので、22時までに寝ることが最もよいとされています。

★理想睡眠時間・・・6-13歳:9-11時間  
14-18歳:8-10時間



## 規則正しい生活のポイント

- ◎早寝早起きをして、睡眠を十分に取る
- ◎毎日三食きっちり食べる
- ◎適度な運動をする
- ◎1日のスケジュールを決める



今日から実践していきましょう！