

ほけんだより

もうすぐ冬休み??

12月になりましたが、今年は比較的暖かい日が続いています。しかし、気温差が大きいため、かぜ・発熱・腹痛等が休む生徒が多いです。冬休みまであと1ヶ月です。生活リズムをととのえて、全員が元気で2学期を終えましょう!!

平成30年12月17日
日比崎中学校
保健室 NO.9.



最近一見するとジュースと間違ってしまうようなお酒をよくみかけます。低アルコールで「口当たり」がよいので、中高生の飲酒が増加しているようです。未成年者の飲酒は禁止されています。缶の表示をよく正確に認みましょう。



保安部おすすめ睡眠講座 パート2

ジュースなの?



お酒なの?

睡眠時間 足りてる? No.6

睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい?

- ① 正しい ② 間違い



Answer ② 間違い

■体内時計のリズムが「夜型化」
体内時計が夜型化する。午前中眠気が強く、授業に集中できなくなります。頭や体が十分に働かなくなります。反対に夜は脳が覚醒するので、夜中に何度も目が覚めます。睡眠の質が下がり、疲れがたまり、午前中だらだら過ごしてしまうという悪循環に!

■やる気ダウン、イライラ、友達と喧嘩の原因に!?
感情をコントロールする前頭野が休まらないうえ、やる気が出なかつたり、ちょっとしたことでイライラしやすいです。また、人の気持ちを理解しにくくなったり、感情のコントロールがうまくできないので友達や先生とぶつかるなどのトラブルが起きます。

■寝てテストの点数UP? 受験生注意!!
睡眠時間をきちんととっている子供は、睡眠時間が短い子供よりも勉強したことや経験したことを記憶する脳の海馬が大きくなっています。

「やりたいことがたくさんあって、ついつい寝かしてしまいがちですが、しっかりと寝て心と体のメンテナンスを! 理ろろ! 時間コンローラー!」

からだ元気で受験もバッチリ!

受験シーズン からだづくりのポイント

睡眠をしっかり取る

・1日の睡眠時間は、約6~7時間必要です。
(脳が完全に目覚めるのは、起きてから、約2時間後です。)

食事はバランスよく

・朝食は、必ず食べましょう。
(朝食を抜くと、1日に必要な脳のエネルギーが不足します。)

カゼを防ごう!

- ・手洗いやうがいをしましょう。
- ・換気をこまめにしましょう。
- ・睡眠不足に注意しましょう。
- ・湯ざまみに注意しましょう。



「健康管理も学力のつち」と言われているほど、とても大切です。本番で十分に力を発揮できるように今から、体調をととのえましょう。

3年生へ

かぜや疲れが原因で、おし歯が痛みだすこともあります。試験前に、おし歯の治療をしましょう。

体内時計をリセット。

- ① 朝起きて、朝日を浴びる。
- ② 朝食をしっかりと食べる。
- ③ 朝会話をする。
- ④ 運動をする。

危険なブルーライト、エナジードリンク、夜の照明

体内時計は大丈夫かな? 夜更かしはダメ!