

ほけんだより 9月

平成30年9月7日
北区立神谷中学校
保健室発行

夏休みが明けて1週間がたちました。夏休みに崩れてしまった生活リズムもそろそろ取り戻せているのではないのでしょうか。涼しくなっていくこの時期は、過ごしやすくなるのと同時に、夏の疲れが出やすい時期でもあります。今週から始まる定期考査、稲刈りに連合体育大会、文化発表会など、これから待っている行事を乗り越えるためにも体調管理をしっかりとしましょう。

9月の保健目標

「規則正しい生活の見直しをしよう」

「けがの防止に努めよう」

いかり刻々、朝の生活リズム



～夏休み中の健康について～

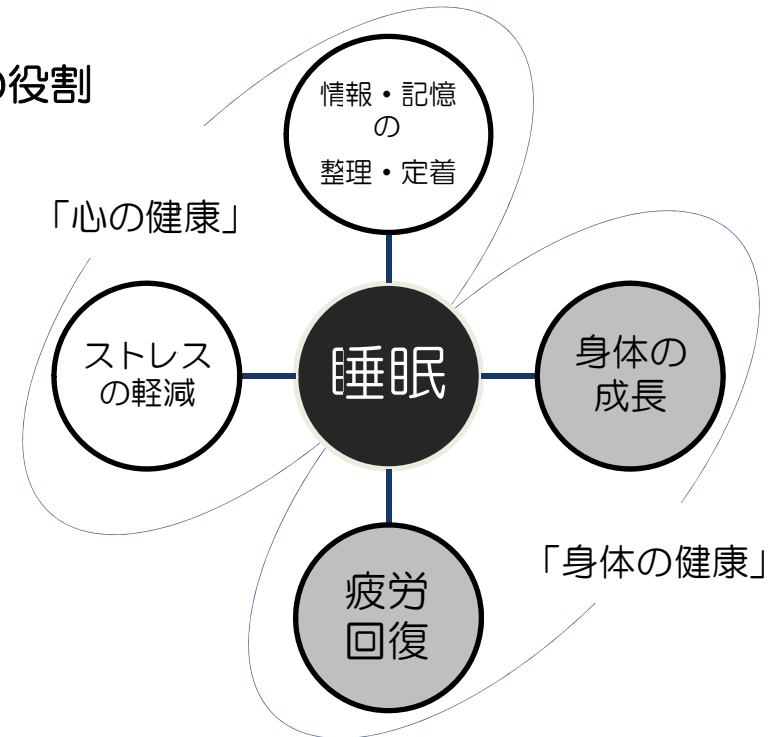
夏休み中に大きなケガや病気をした場合には担任の先生または保健室までお知らせください。また、「夏休み中の生活で困ったことがあった」、「なんとなく学校生活を送る元気がでない」などなど……。話したいことや相談したいことがある人は、いつでも保健室にきてください。

「しっかり寝ていますか？」

～眠りは一日の終わりではなく、よりよい明日を過ごすための大切なアクション～

夏休み明けの1週間、保健室には、**頭が痛い、気持ちが悪い**といった症状で来室する生徒が見られました。話を聞いてみると、**寝不足**という共通点があることがわかりました。宿題、テスト勉強、部活、趣味・・・やることがたくさんで寝る時間も惜しみたくなる気持ちはよくわかります。しかし、**睡眠こそ活動のエネルギー源**です。

睡眠の役割



睡眠が足りないとうなるの？

- 疲れやすくなったり、イライラしたりする。
- 集中力がなくなり、勉強や運動、日常生活の中でミスが多くなる。

睡眠のポイント

- 夕方に寝すぎない。眠ったら、仮眠ではなく、早めに就寝する。
- 寝る前にスマートフォンやゲームなどをしない。液晶画面から出るブルーライトの効果で頭がさえてしまいます。
- 電気やテレビなどの刺激になるものを消す。

質の良い睡眠をしっかりとって、心も体も元気に過ごしましょう！