

ほけんだより 1月号

平成31年1月10日 流山市立常盤松中学校 保健室

新年が明け、平成最後の1月に入りました。
 年末年始はどのように過ごしましたか？
 新学期になりましたので、スイッチを切り替えて
 新しい気持ちで学校生活を送りましょう！

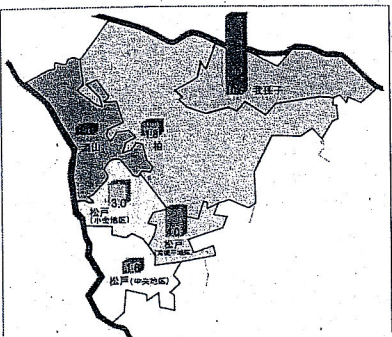
怪しいと思ったら
 すぐに病院へ！
 学校への連絡も
 忘れずに！

②感染症情報

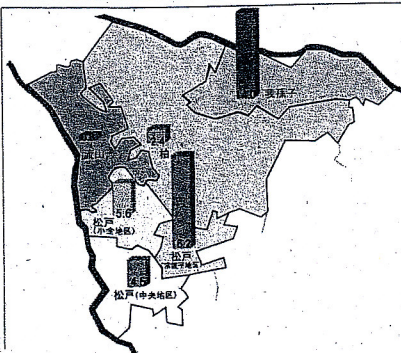
冬休み中に12月号の注意事項は実施できましたか？
 各地でインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。
 感染しない、感染症をひろげないためにエチケットを守っていきましょう。

<インフルエンザ>

50週(12月10日～12月16日)

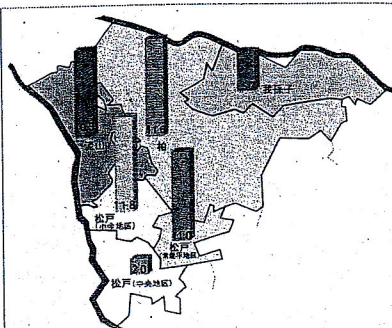


51週(12月17日～12月23日)

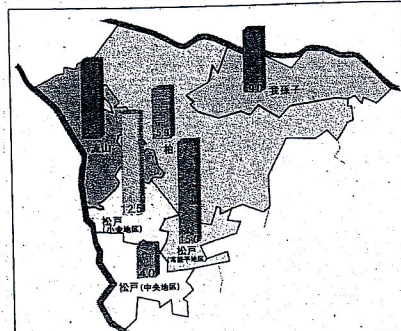


<感染性胃腸炎>

50週(12月10日～12月16日)



51週(12月17日～12月23日)



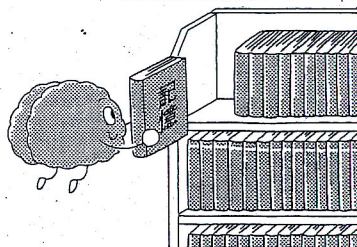
休息だけではない！睡眠の役割

中学生にとっては、脳を休息させるだけでなく、翌日にちゃんと活動できるように脳と身体を修復・回復させるためにも、十分な睡眠は必要なものです。

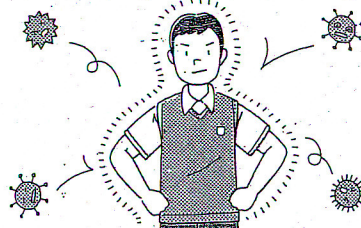
成長ホルモンの分泌



記憶の整理



免疫を強くする



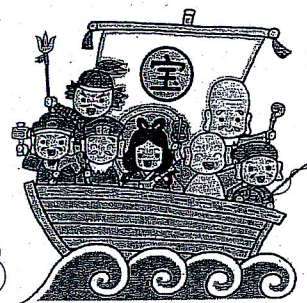
目の集中力の保持



これは・・・
 回文???

★初夢とは？

1月2日にみる夢のこと。
 昔から初夢で1年の吉凶を占う風習がある。室町時代から、良い夢を見るには、七福神の乗った宝船の絵に左の歌を書いたもの枕の下に入れて眠ると良いとされている。



永き世の遠の眠りの皆目覚め波乗り船の音の良きかな

カフェイン

過剰摂取すると、不眠、不安、けいれん、嘔吐などが起こります。発達段階の中学生では、1日2.5mg/kg以下であれば問題となるような副作用は現れないとされています。おいしく正しく摂取しましょう！

カフェイン含有量
 (1杯分 150ml)
 緑茶：30mg
 紅茶：45mg
 コーヒー：90mg
 コーラ：15mg

寝不足だと・・・？

- ☆判断力・思考力の低下：授業中に頭がボーッとする、部活動や体育でけがをする
- ☆気持ちが不安定になる：1日憂うつな気分、疲れてしまう
- ☆学習効率の低下：授業が頭に入っていない、先生の言っていることがわからない

こうならないためには・・・？

睡眠の質を上げる！

睡眠は量ではなく、質が大切です。よく言う“寝貯め”はできません！

寝不足が続くと負債が貯まり、解消するにはその分睡眠を取らなくてはなりません。

- ①朝日を浴びる：体内のリズムが整い、夜になると自然と眠くなります
- ②昼寝しすぎない：夜間の睡眠に悪影響を及ぼす(15～20分程度にしましょう)
- ③寝る前のスマホを控える：ブルーライトは生体リズムの調整を行うメラトニンというホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。
 寝る約2時間前からスマートフォンやゲームは控えましょう。