

ほけなより

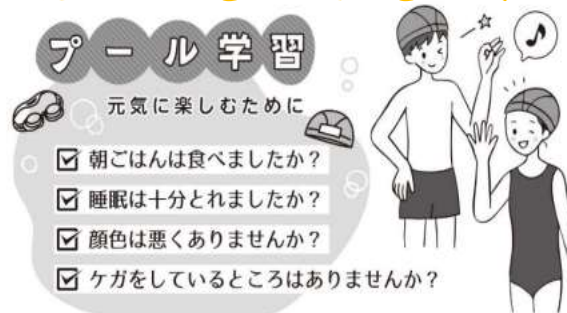
令和5年6月26日
玖波中学校保健室
N06



梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語では「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんなよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。今週は期末試験があります。息抜きもしながら、乗り越えてください。

もうすぐプールがはじまります

安心・安全な水泳授業のために
気をつけること



毎日の健康観察をしっかりと行い、日頃の体調と比べて少しでも体調が優れないときには、無理して参加せず、先生に相談しましょう。準備体操を丁寧かつ十分に行い、ケガや事故の予防に努めましょう。また、衛生面から水泳用キャップ（帽子）、ゴーグルがないとプールには入れないので、忘れないようにしましょう。

- ◎ プールで悪化したり感染したりする感染症もあるので、健康診断の治療勧告書を受け取った人は、速やかに医療機関を受診し、学校まで提出してください。

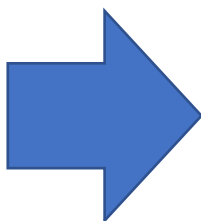
上手な眠りと下手な眠り

5月27日（土）に玖波公民館で睡眠セミナーがありました。参加をした生徒はいますか？新畑も参加をしたかったのですが、都合で行くことができず、玖波公民館の方から資料を頂きました。講師は「睡眠健康指導士」の資格をお持ちの方でした。その一部を紹介します。

睡眠不足になると日中が眠たくなるだけでなく、免疫力・抵抗力が低下して、病気にもかかりやすくなりますよ。

睡眠と考えると“夜”に注目をしてしまいがちですが、日中の活動と夜の睡眠はセットになっていますよ。

ポイント



夜更かし注意

一度体内時計が乱れてしまうと、日中にも影響し、夜も眠たくなりません。

運動をしよう

適度な運動は夜の睡眠を促します。ストレッチ体操でも効果的です。

光に注意

朝は太陽の光など強い光を浴びるとよいです。体内時計が活動状態になります。

湯舟に浸かり

ましょう

お湯から上がり、体温が下がり始めてくると眠気が起こります。