

ほっとスマイル



2019. 5. 20(月)
加東市立社中学校
保健室

～ほけんだより～ NO. 2



健康な生活を送るための土台は、「早寝・早起き・朝ごはん」

10連休が終わり、中間テストが終わり、5月も下旬を迎えようとしています。

保健室にきた生徒の話聞いてみると、「朝ごはんを食べていない、足りていない」「寝る時間が遅すぎる」「水分を持ってきていない」等、もっと自己管理してほしい～(;▽;)と思うことが多々あります。

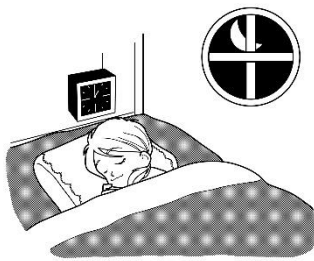
これから、6月下旬にある総体に向けてよりいっそう部活動に熱も入るし、気温は暑くなります。

今一度「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に学校生活を送ってほしいと思っています。(*^^*)



睡眠（早寝・早起き）と朝ごはんが大事な理由

睡眠の役割は？



- ①筋肉や骨を成長させるための成長ホルモンが、寝ている間に分泌！（特に寝付いてから2～3時間くらいの深い眠りのときに大量に分泌され、夜10時～夜中2時がピークです）
- ②皮膚の新陳代謝を高めて、傷や日焼け、肌荒れも回復が早くなる。
- ③脳は、寝ている間に情報を整理し、必要な情報を定着させる。
- ④朝起きたときは、太陽の光をあびると体内時計のリズムを保つことができ、脳から「気持ちをおだやかにする」というセロトニンという物質が分泌！

朝ごはんの効果は？

- ①寝ている間に下がった体温を上げて、元気な一日を過ごすための準備！
- ②寝ている間に使われたエネルギーと午前中の活動に必要なエネルギーを補う！
- ③胃腸が目覚めて、便通がよくなる！
- ④国の調査で、朝ご飯を食べると、学力も運動能力も上がることが判明！

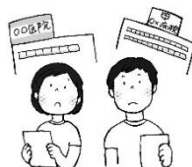


健康診断の結果について

健康診断の結果は、専門医の受診が必要な場合のみお知らせしています。

4月27日に、視力検査・聴力検査・歯科検診・耳鼻科検診（1年のみ）の結果を配布しました。受診されたら、「受診報告書」を担任にご提出ください。

健康診断の結果一覧には、1学期末に通信簿と一緒に全校生に配布します。



熱中症に気をつけて！

中間テストが終わり、久しぶりの部活動が始まりました。最高気温が高くなっており、25℃を超える夏日が続いています。

登校後、休み時間、体育の授業後、部活動中など「水分補給」を行いましょう。

そのためには、「家庭から水筒を持参！」してくださいね。1日通して必要な量を持てきましょう。

