

保健だより

平成29年12月22日 NO. 10
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)



クリスマスやお正月など、皆さんの大好きな行事の多い冬休みです。でも、ついつい気がゆるんで体調を崩してしまうのもこの時期です。特に睡眠不足には気をつけてください。
冬休みを元気よく過ごすために、食べすぎ・遊びすぎ・疲れすぎ に注意しましょう。

食 事	風邪の予防	病気の治療
◆バランスよく食事をとり、暴飲、暴食をしない。	◆手洗い・うがいを心がける。 ◆規則正しく生活し、十分な睡眠で抵抗力を高める。	◆むし歯は自然に治りません。未治療者は、休み中に治療をしてください。

3年生へ

ニワトリ型は本番に強い!

受験は皆さんの人生に何度かめぐってくる試練のひとつです。不安な気持ちは誰にでもあると思いますが、現実から逃げないで、自分自身としっかり向き合ってもらいたいものです。

そのためには、やるべきことをやり、強くたくましい心と体を作ることが何よりも肝心です。

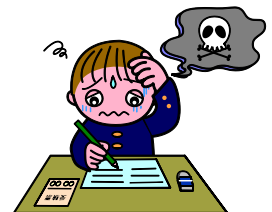
目覚めた後の脳の働きは、3時間で最高になって、5~6時間までがピークなのに、夜ふかし(フクロウ型=夜型)の人は、目覚めてから5~6時間たたなければ頭が働かず、午前中はボンヤリしています。寸暇をおしんで夜遅くまで勉強しても100%発揮できなかったら水の泡ですよ。

	午前	午後	夜
昼型	頭が一番さえている時で目も頭もさえる	少しずつにぶる	頭が働きにくい
夜型	頭がさえない	やや頭がさえてくる	好調。いつまで起きていても苦にならない

試験は午前中から行われることが多い・・・

⇒夜中おそくまで起きている人は要注意!

自律神経のリズムはすぐに新しいリズムに順応しません。
受験日の2週間前には、午前中に頭がフル回転する早寝早起き型(ニワトリ型=昼型)に切りかえてみましょう!!



海田中学生徒のここがすばらしい!

12月6日、5時間目終了後、気分不良を訴え来室した3年生のAさん。熱を測ったら37度でした。これまで気分不良になった時は早退することが多かったのですが、付き添ってくれたBさんが、「勉強とか入試を考えると、3年生は早退がつかない方がいいよ」と励ましてくれました。この言葉でAさんはがんばって授業へ向かいました。優しさは厳しさでもあるのです。Aさんをよく理解しているBさんだからこそ励ましのメッセージを伝えてくれたのでしょうね。ありがとう。体調不良は個人差がありますので無理は禁物です。早目に休養を!