

保健だより

平成30年12月11日 NO. 9
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 ◆バランスよく食事をとり、暴飲、暴食をしない。 | 風邪の予防 ◆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。 | 病気の治療 ◆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%発揮できなかつたら水の泡ですよ。

| | 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 | 少しずつにびる | 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・・・

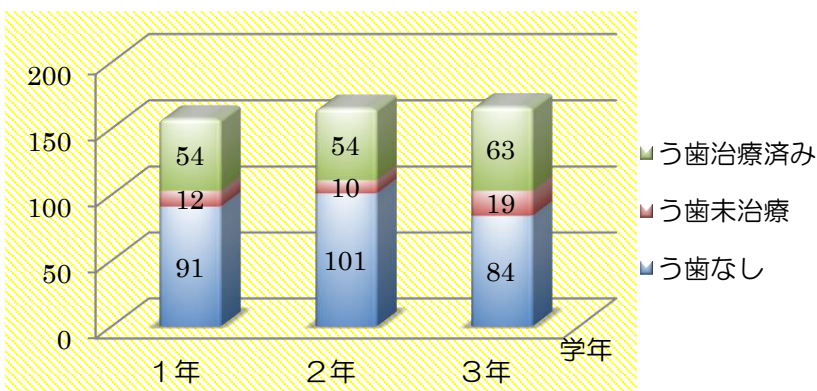
⇒夜中おそくまで起きている人は要注意！

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！！



【平成30年度 定期健康診断 歯科検診結果】

乳歯・永久歯をあわせたう歯の状況



保護者の皆様へ（お願い）

4月の定期健康診断歯科検診の結果、むし歯のある人に通知を出しました。9月1日までに治療カードが提出されていない生徒を対象に個別指導を行ないましたが、現在、治療状況はどうでしょうか？むし歯は自然に治りません。放置すると全身に影響を及ぼすことがありますので、冬休みを利用して歯科医へ受診してください。よろしくお願ひします。

●未治療者（12.5 現在）

1年7名 2年7名 3年8名