



令和3年1月15日(金) No14
下仁田中学校 保健室

・体内時計をリセットするには「窓を開けて、朝日を浴びよう!」



<1月の保健目標>

- ・ウイルスに負けない体を作ろう!
 - ・感染症を予防しよう!
- (手洗い、マスクの着用、3密に気をつける)



1月(睦月)の保健予定

- 1月 1日 (金): 元日
1月 7日 (木): 3学期始業式
全校実力テスト①
:「新型コロナウイルス感染症対策・健康
観察記録表(12月)」を提出
- 1月 8日 (金): 全校実力テスト②
1月 11日 (月): 成人の日
1月 14日 (木): SC来校日
:「冬休み中の健康調査」
(1/20までに実施)
- 1月 18日 (月): 身体計測
(3年、2年、1年)
1月 20日 (水): 生徒会専門委員会
1月 28日 (木): SC来校日



病院受診の済んだ人は、受診報告書を提出してください。

★3学期の身体計測の身支度は、半袖Tシャツ、ハーフパンツ、マスク着用です。



そのあひび、原因はあれ!?

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある

睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか?

受験生のみなさんへ ～保健室からの健康応援メッセージ～

- 1、睡眠時間はしっかり確保しよう!
寝不足だと集中力が下がってしまいます。ゆっくり寝れば、記憶力の定着にも良いですよ。
- 2、夜型から朝方の生活に変えよう!
試験が始まるのは午前中です。生活のサイクルを朝型にしておきましょうね。
- 3、しんどい時は休もう!
無理して長引いたら大変です。「体調が悪いな」と思ったら、早めに体を休めましょうね。

