

2017年7月10日

氷川中保健室
文責:對田

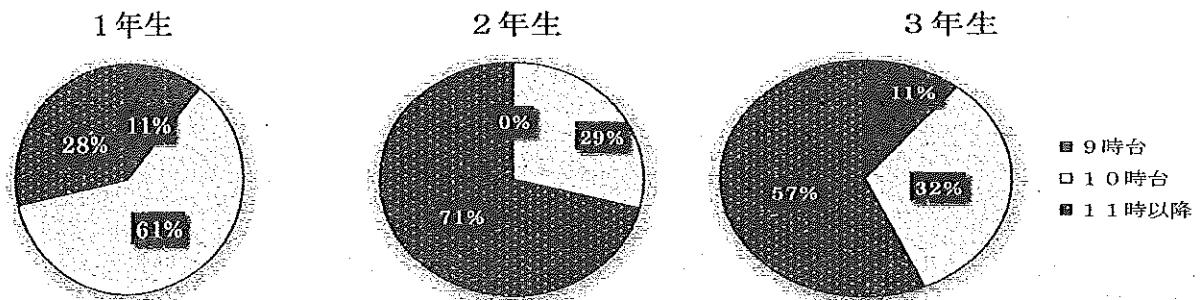
蒸し暑い毎日が続きますね。気温や湿度が高く風もない日は、室内でも熱中症になる危険があります。扇風機の風にあたったり、こまめに水分をとったりして、熱中症を予防しましょう。

★★

健康チェックをしました

毎週金曜日の朝、生活習慣（睡眠・朝食・排便など）の健康チェックを行っています。7月7日（金）に行った健康チェックから、睡眠の様子をご紹介します。

寝た時刻は？



3年生が遅くまで起きているのかなと思っていたが、このグラフを見ると、11時以降に寝た人が一番多い学年は2年生で、71%の人が11時以降に寝ていました。10時までに寝た早寝の人が1年生と3年生には11%ずついましたが、2年生は早寝の人は0人でした。

ちなみに、一番遅く寝た人は1時30分でした。1時30分に寝た人は、心の状態に「イライラする」と書いていました。このままの状態が続くと少し心配ですね。

睡眠が不足すると、勉強や運動の記憶の定着が阻害されたり、感情の整理が行えなかったり、イライラを招いたり、そして将来的には認知症のリスクも高まってしまいます。寝ている間に、認知症の原因物質も含めた様々な老廃物が除去されているそうです。

睡眠は「何もしていない時間」ではなく、「心身ともに健康に生きるために全身のメンテナンスを行う時間」なのです。

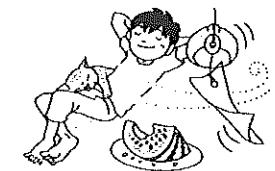
早く眠れる日は、早く眠りましょう！



スクールカウンセラー来校予定日

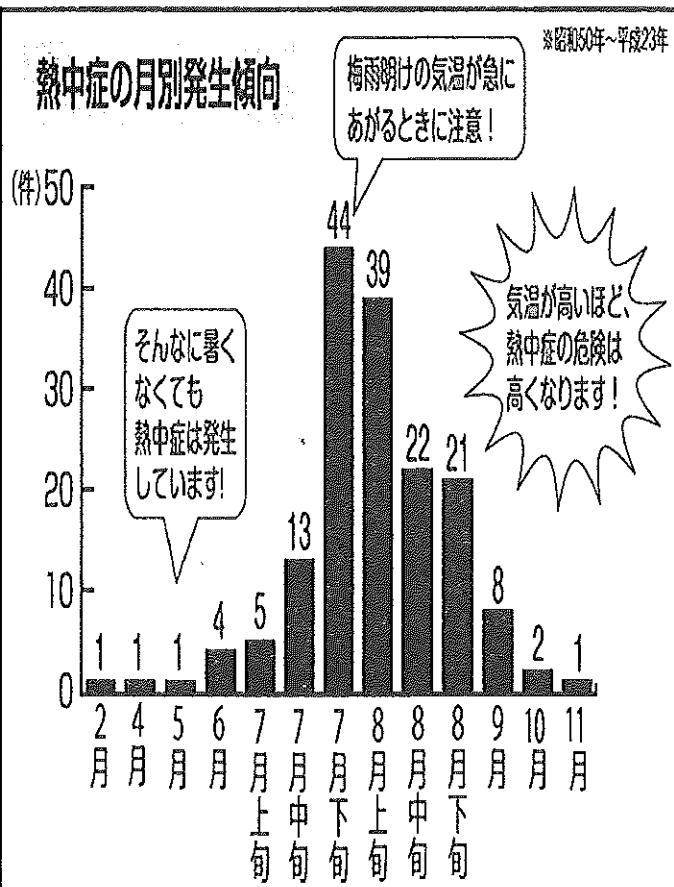
7月	13日(木) 20日(木)	8月	31日(木)
----	------------------	----	--------

- 時間は原則9時～16時ですが、事前にご相談いただければ変更できます。
- 9月以降の予定日は2学期になってからお知らせします。
- スクールカウンセラーは心の専門家です。生徒だけでなく、保護者の方もお気軽にご相談ください。



熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間 を有意義に

- ➊ 水分補給
休憩時間には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ➋ 体内の温度をさげる
涼しい日かけや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ➌ 声かけ
「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。



ノーテレビ・ノーゲームデー

本日10日は、ノーテレビ・ノーゲームデーです。チャレンジカードを配っています。メディアとの付き合い方を考える日にしていただければと思います。

取り組んで記入したら、明日11日に
チャレンジカードの提出を忘れずに！

