

スマイル

ほけんだよ!

別海町立上春別中学校
平成25年 7月22日(月)
保健室 (担当:服部)



夏休みが始まります!

さまざまなことを経験・体験し、1学期中大きく成長できた生徒達。先輩・後輩という関係にも慣れ、リーダーという役職も少しずつ上手になり、みんながそれぞれの立場で動けるようになってきたと感じます。夏休み中は、緊張していたからだをほぐし、

(1)フレッシュしてほしいと思っています。



7月の保健目標

暑さに負けない体力をつけよう

早寝早起き朝ごはん

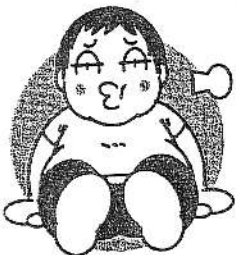
keyword

汗 睡眠 食事



前号の続き今回のキーワードは睡眠です。ここからは夏休みの生活と関連つけて話します。長期の休みは生活リズムが崩れがちです。特に夜ふかしをしていると、睡眠のリズムが狂ってしまい、新学期が始まる頃には、登校時間に間に合わせて起床することが難しい状態になり、学校生活をスムーズに送れない可能性も大です!! 寝不足や不規則な生活が続くと、このよな影響も!!

からだ



生活習慣病、
午前中の低体温 など



頭

記憶力の低下、
意欲の低下 など

心



イライラする、
無表情になる など

喫煙・飲酒



きっかけは「好奇心」...
未成年者の喫煙・飲酒は、この気持ちから手を出してしまうことが多いようです。1本くらい大丈夫!?などと甘い考えをもたないように!!

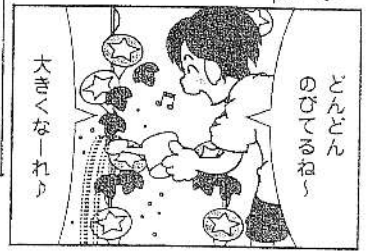
【発育測定の日程】(予定)

8月21日(水) 1・3年生

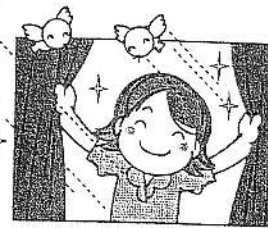
8月22日(木) 2年生
※宿泊学習に行前測定します。

発育測定の結果は、実施日の次の日(月)です。健康カードに記入後配布通知(月)です。

おおきくな~れ!!



朝のひと工夫! 目覚め快適(一)



カーテンを開けて光や風を入れましょう。
体内時計がリセットされます。



8/19(月) 2学期始業式にまたみんなの笑顔に会えるように!!

