



保健だより

H29. 8
茨木西高校
保健室



夏休みが終わりましたね！勉強や部活など自分の目標を持って過ごすことが出来たか？夏休みモードからしっかり切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

もうすぐ文化祭！夏の疲れ残っていませんか？

1年生にとっては初めての文化祭、2、3年生は舞台やクラスの企画の準備で忙しいことでしょう。夏の疲れも重なって、体がしんどくなりがちな時期です。

- ◎ 睡眠は十分に取れていますか？
- ◎ 朝食は取れていますか？栄養は偏っていませんか？
- ◎ 遅くまでスマホやテレビなど液晶画面を見ていませんか？



寝る前スマホをやめよう

2014年に厚生労働省から発表された「睡眠指針」では、「寝る前のスマートフォンの使用が中高生の睡眠の質を低下させている」と指摘されています。スマートフォンだけでなく、テレビやゲーム機などの液晶画面を見ることは同じような作用があります。

寝る前に、スマホ等を見る

メラトニンというホルモンの減少によって脳が覚醒してしまう

寝つきが悪くなる・眠りが浅くなる
睡眠障害

体の不調 太りやすくなる



寝る1時間前位から
スマホ等の画面を見ない！

睡眠の質を良くして

2学期も元気に過ごしましょう

睡眠不足になると食欲増進のホルモンが分泌されます



夏休み明けは心も疲れやすい？

夏休みが明けて、いざ学校へ！と思っても、心がついて行かない時があるかもしれません。生活のリズムが整っていなくて学校に行くのがしんどかったり、久しぶりに会う友人とうまく人間関係が作れなかったり、色んな理由で夏休み明けは少ししんどい思いをすることもあります。

「少し話を聞いて欲しいな」そう思うときは、

昼休みや放課後に保健室に顔を出してくださいね。



有名な金子みすゞさんの詩を紹介。「みんなちがって、みんないい」「いいところ」を見つけられる人、伸ばせる人、そんな素敵な人になってほしいですね。

私と小鳥と鈴と

私が両手をひろげても、
お空はちっともとべないが、
飛べる小鳥はわたしのように、
地面(じべた)を速くは走れない。

私がかたをゆすっても、
きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴は私のように
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。



おしらせ

夏休み期間中に、部活動等出をケガをし通院していた人は、「スポーツ振興センター」の書類を取りに来てください。

又、夏休み前に受診勧告を受けて、治療や検査に行った人は、治療報告書を提出するか、保健室まで結果を報告しに来てください

