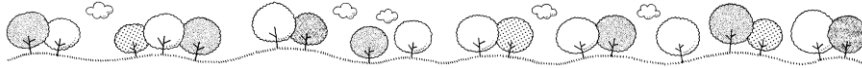


ほけんしつ

酒田市立平田中学校
平成 23 年 5 月 9 日
NO3

新しい年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたころでしょうか？ 今まで緊張していた分疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期です。元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



5月の保健関係行事



11日(水) ... 耳鼻科検診

13:05 2年A組スタートです。給食を食べ終わった人から保健室に来てください。

17日(火) ... 貧血検査

事前に申し込みをとります。忘れずに提出してください。

24日(火) ... 尿検査

前日、容器を渡します。1回で揃うように協力お願いします。

25日(火) ... 心電図検査 (1年全員・2年要観察生徒)

27日(金) ... あぜ道マラソン 1回目

健康調査を行います。締切日まで忘れずに提出してください。

事前に「学校心臓検診調査表」をお渡しします。必要事項を記入の上締切日まで提出してください。

視力検査、聴力検査の再検査は、5月中の昼休みや放課後に行います。対象の人には後で連絡します。

おうちの方々、生徒のみなさんへ

たくさんの雑巾を寄付していただき、ありがとうございました。年度初めのお忙しい時期に無理なお願いだっと思いましたがたくさんの雑巾が集まりました。おかげさまできれいな雑巾で日々の清掃活動ができそうです。平田中最後の年、ピカピカの校舎で締めくくれるように生徒と職員、一緒に頑張ります!!



裏面もあります。ぜひ、読んでください。

体調不良の人が 増えています

かぜ、腹痛、頭痛など体調不良を訴える人が増えています。新しい生活のスタートから1か月、そろそろ疲れも出る頃です。睡眠、食事、ストレス解消など、一度自分の生活を振り返ってみましょう。ゆっくり休むことで解決するかもしれません。

その症状、もしかして睡眠不足ではないですか？

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 肌がカサつく |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い・重い感じがする | <input type="checkbox"/> 髪がパサつく |
| <input type="checkbox"/> いつも疲れている気がする | <input type="checkbox"/> にきびが増えた |



こんな症状に悩んでいるあなた、しっかり眠れていますか？

成長期のみなさんに必要な睡眠時間は 8～9 時間

あなたの生活リズムと体にあった睡眠時間をしっかり確保しましょう。

《睡眠の役割・その1》

なんといっても**疲労回復・脳の休息**

睡眠中は、成長ホルモンが一気に分泌されます。成長ホルモンは体や脳をつくり、起きている間にダメージを受けた体の組織を修復する働きがあります。



**ぐっすり眠って
すっきり元気に!!**

《睡眠の役割・その2》

記憶の整理と固定



記憶、技能の整理、固定は睡眠中に行われます。一生懸命勉強しても部活動の練習をしても睡眠不足だと脳に固定されません。勉強、部活の成績アップのためにも十分な睡眠が必要です。



元気のお手伝いを
させてください。

ほげばに言わせて!!

駅伝部のみなさん、7日の大会、お疲れ様でした。いや～、カッコよかったあ～!! 選手のみなさん一人ひとりが一生懸命走る姿にただ、ただ感動でした。また、グラウンドとコースを何往復も走り、大声で応援しているみなさんにも感動!! 「一生懸命っていいなあ」「ほげばはやっぱり、みんなから元気をもらっているなあ」と改めて感じました。感謝です。

この場をお借りして、どうもありがとう!!

これからも生徒のみなさんの一生懸命を栄養にして頑張れたらうれしいです。