

保健だより



2022.12.23

仙台市立秋保中学校 No.18

いよいよ明日から冬休みに入ります。イベントが盛りだくさんで楽しいシーズンですね。受験生はこれから勝負ですね。ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2022年も元気に過ごしましょう。そして、気持ちよく新年を迎えられるといいですね。

※※※※※※※※※※冬休みの過ごし方について※※※※※※※※※※

冬休みの過ごし方について ~コロナ&インフルエンザ感染予防のために~

1. 登校する日と同じ時間に起きる ※毎朝、体温を測り健康観察カードへ記録しよう!

大晦日やお正月は生活リズムが乱れて、体調も崩れやすくなります。規則正しい生活の基本は起きることから!脳のリズムがセットされます。毎朝、観察カードへの記入し、体調確認も忘れずに!

2. 朝の光を浴びる

明るさを感じることが脳の目覚めにつながります。朝の光で体内時計が正しい時間に戻ります。夜の眠りスイッチが入るサイクルも生まれます。

3. 朝ごはんを食べる

脳のエネルギーを補給し、体温を上げ、一日の活動の準備をします。脳と腸の働きに効果的!



栄養バランスも大事!

◎脳を元気にさせるには、ブドウ糖という栄養素が必須!

ごはんやパンなどの炭水化物から摂取できます。

◎炭水化物をエネルギーに変えるのは…たんぱく質やビタミン!

肉・魚・卵・豆類・野菜に含まれます。



4. 運動を取り入れる

適度な疲労を感じると睡眠は深くなります。また、体力をつけることにもつながります。睡眠の質UP→朝の目覚めスッキリ→朝ごはんがしっかり食べられる!免疫力が強化されます!

5. 質の良い睡眠をとる

〈睡眠の役割〉

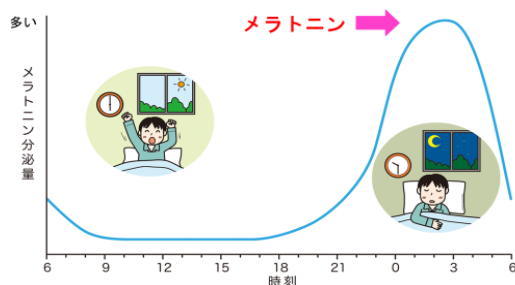
- 脳を休ませ、回復→記憶を定着させる
- 体や脳を成長させる
- 疲労回復や怪我などを回復させる
- 病原体を退治する免疫物質を作る

睡眠時に「**成長ホルモン**」が作用!

- 眠りについてから30分後に分泌される
- たくさん出る時間は、**夜10時~2時!**

メディアコントロール週間前の保健指導内容を思い出しみて

睡眠ホルモン「メラトニン」



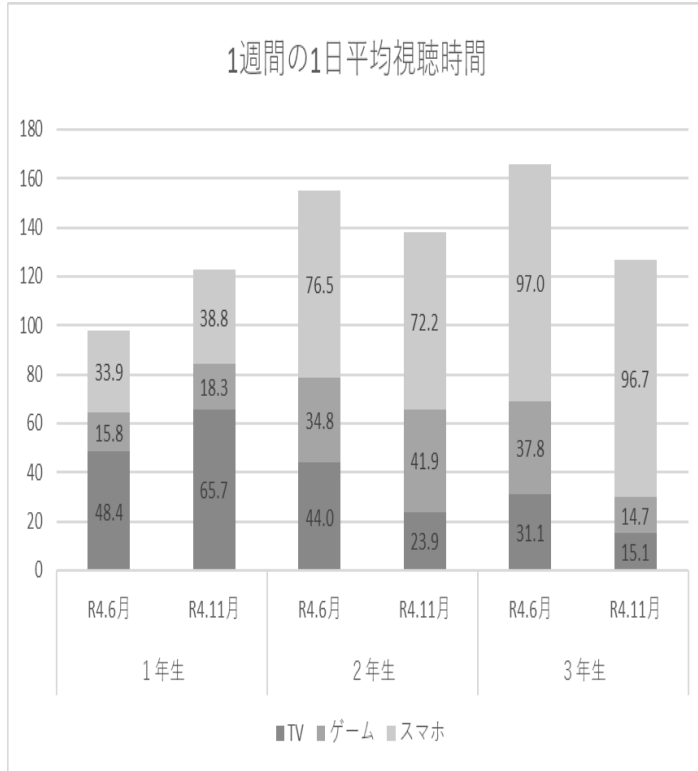
質の良い睡眠が得られるよう意識して生活を!寝る前に電子機器の光を浴びることは眠りスイッチの入り悪くします。注意しましょう!!

休み中にメディアコントロールに努め、1月の生活習慣チェックカード実施期間に、目標クリアできるといいですね!



第2回メディアコントロール週間の結果（前回の結果も記載）については、保健だより12月号（No.17）でお知らせしたとおりです。皆さんの感想を紹介します。

感想



<1年生>

- ・ゲームの時間が少なくて良いと思ったので、次はテレビの見る時間を減らしたい。
- ・テスト期間なのに SNS を見すぎてしまった。テレビは0分ですごく良かった。次回はスマホタブレットなどの時間を減らせるように頑張りたい。

<2年生>

- ・前よりも使用時間が減り、勉強を熱心に取り組むことができた。これからもテスト期間に限らずメリハリつけて勉強したい。

<3年生>

- ・受験生なので、これから先はもう少し減らすべきだと思った。計画を立て引き続き実行する。
- ・寝る前に携帯を使ってしまう事が多いので、気をつけたい。

<保護者の皆様>

- ・日曜日はゲームの時間が多くなりますね。少しずつコントロールできるようにしてほしいです。
- ・勉強はとても積極的に頑張っていると思います。また、スマホやテレビではなく、読書をしたり、趣味に時間を使うなど良いことだと思ひています。
- ・目を大切に身体も大切に過ごしてほしいです。

第3回 生活習慣チェックカードは、1月に予定しています！冬休みも工夫して生活リズムを整えましょう！

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。



保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について（お願い）

冬休み中も、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合には、無理に部活動等へ参加させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、冬休み中も毎日健康観察カードへの記入をお願いしております。お子さんの健康状態を確認していただき、保護者欄へのチェック（確認印）をお願いいたします。



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



健康観察カードについて・・・毎日検温と記録を忘れずに！部活の時は、毎回顧問の先生にチェックを受けてください。
提出日は1月10日(火)です。冬休み中のカードは、1ヶ月間学校保管となります！