保健通信　1月号

湯　高　保　健　室
令和　２年１月２８日

年が明けて、すでに３週間が過ぎました。今年の目標はたてましたか！？１・２年生は、来月学年末考査があります。学年最後の考査ですので一番良い成績で終われるように、体調に気を付け、勉強頑張ってください。３年生は２月から自宅学習期間に入りますね。試験勉強をする人や自動車学校に通う人、新生活の準備をする人それぞれいるかと思います。無事に卒業式を迎えられるように、規則正しい生活習慣を心がけてください！３月１日、楽しみにしています☺

質の良い睡眠はとれていますか？

「寝起きが悪い」「毎朝すっきり目覚められない」「二度寝してしまう」このような悩みを抱える生徒は多いです。昨日何時に寝たの？と聞くと、「1：00です」と次の日授業があるにも関わらず、睡眠不足で体調を崩す生徒も多くいます。勉強が理由で遅くまで起きているのも理由にはなりません。また、昼寝をしたからともよく聞きますが、お昼寝をしても夜の睡眠時間削減にはなりませんので、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きれるように習慣をつけましょう。

睡眠の質を上げる方法

朝なかなか起きれない…といった悩みがある人は、睡眠の質を上げることから始めてみよう！睡眠の質を高めることで、部活で**良いパフォーマンスを発揮**できたり、**記憶を整理**できたりと学力向上にもつながります！

生活習慣
- ☑夕食は就寝2～3時間前までに済ます
- ☑湯船につかる

寝室
- ☑室温は、冬は10度以上、夏は28度以下にする
- ☑明るさは、周囲の物がぼんやりと見える程度(約0.3ルクス)が理想的
- ☑図書館のような静けさにする

寝具
- ☑寝る前に就寝専用のパジャマに着替える
  (パジャマを着ることで、眠りのモードに頭のスイッチを切り替える)
- ☑その人に合った敷布団・高さの枕を使う

❀　保健室からのお知らせ　❀

「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」と診断された際は、**出席停止証明書**を提出してもらう必要があります。学校に出席できるようになってから学校で配布しますので、担任の先生または保健室まで確認してください。

健康診断で、治療勧告書を受け取った人は、高校入試期間の休み等を利用して治療をしてください。また、「異常なし」だったとしても、身体に異変を感じている人は、この機会に医療機関で受診しておきましょう。健康診断を受けるだけで終わることのないよう、自分自身の健康保持増進を心がけてください。

２月の行事予定

１０日～　学年末考査(～１４日)
１７日　　３年生登校日
２８日　　卒業式予行

カウンセラー来校日

２月６・２０・２７日　(毎週木曜日)
予約する場合は、早めに担任の先生または保健室に来て下さい！
今年度最後のカウンセリングになります。予約はお早めに！！！

インフルエンザ出席停止期間↓

『発症してから5日を経過し、解熱後2日を経過するまで』

裏面は、保健委員会の３年生が手伝ってくれた、保健通信特別号になります☺ぜひ、ご覧下さい！