

ほけんしつから・・・

2022.9.2 長後中学校 保健室

熱中症予防や感染対策をしながらの夏休みでしたが、心身のリフレッシュはできましたか。コロナ感染症の流行状況があまり変わらない中、集団生活が再開しました。
8／31付で「健康調査票説明書（ピンク）」を配付しました。
濃厚接触者の待機期間が縮小しましたが、その他、出席停止の条件は変わっていません。
おうちの方と確認し、引き続き健康管理や予防する行動を続けましょう。

★換気ができるか、おたがい気にかけ、行動しましょう。

教室では常に廊下側の上の窓を開けておき、
サーキュレーターはそちらに向けてついているようにしておきましょう。
休み時間は冷房をしていても、いったん窓・ドアを全開に。
カーテンもあけないと、十分に空気が入れ替わりません！
廊下の窓も調整しながら開けておきましょう。



★冷房がよく効くようになりましたが、全員が快適な状況に操作するのは難しいので、風よけや温度調整用にいつもジャージを用意しておき、必要に応じて着られるようにしましょう。 もちろん、寒すぎるなどがあれば、先生に申し出て調節してもらいましょう。



さて、テスト前ですが、勉強に効果的な睡眠をとっていますか？

👉よい睡眠がとれると、脳にセロトニン（心が安定する物質）が分泌され、気持ちが明るくなり、やる気が出ます

👉睡眠リズムを整えるには、

朝日を浴びる（セロトニンが分泌） ⇒ 日中体を動かす
⇒ 3回の食事をきちんと取る
⇒ 夜脳にメラトニン（眠くなる物質）が増え、よい睡眠が取れる



👉夜深い眠りについている間に、記憶が整理されることもわかっています。
体のメンテナンスも行われているので、健康管理上も重要です。

👉つまり、昼間は授業にしっかり集中、放課後や休日の時間をうまく使って試験勉強、夜ふかしせず深い眠りにつくことが、成績アップに効果的。

すっかり夜型生活になってしまった人は、土日も、朝起きる時間は学校に来る日と大きく変えないで、起きたら朝日を浴びること（晴れていなくてもOK）。
朝食を取らない人は、バナナやスープ、牛乳やヨーグルトから始めてみて。
昼寝は15～20分にし、午後3時以降には寝ないのがコツ。



おうちのかたへ

夏休み中、部活動等学校管理下で起こったケガにより医療を受けた場合は、スポーツ振興センターの医療費給付を受けることができます。保健室へご連絡ください。