

ほけん だより 1月号

2017年がスタートしました。

今年の正月三が日は、例年になく暖かい日が続いて穏やかに過ごせたかと思えます。

楽しかった冬休みも終わり、また学校生活が始まりました。なかには、まだお正月気分が抜けていない人もいそうですが、学年のまとめの時期に入りました。

特に3、4年次生は大事な後期期末考査が今月末にひかえています。体調管理を十分整えて今年度最後の試験頑張ってください。

お正月気分から向け出して規則正しい生活リズムを早く作りましょう。

○夜更かしをしないで、早く寝ましょう。

学校が始まれば、休みの時のように朝寝坊は出来ません。

学校のある生活リズムを取り戻すためにも、早く寝て、十分な睡眠を取り休養しましょう。

○早起きして、朝ご飯を食べよう

「だるい」「気持ちが悪い」と訴える人の中には、朝ご飯を摂ってこない人が多く見うけられました。

朝ご飯は一日を始めるエネルギーです。学校での活動のためにも、しっかり摂りたいものです。出来れば栄養のバランスも考えて摂るようにしましょう。

○体を動かそう

冬休みの間暖房の効いた部屋でゴロゴロしながら、スマートホンでゲーム三昧ではありませんでしたか、学校で特に体育の時間はしっかり体を動かしてみましよう。心地よい疲れが生じ自然に体が休息を必要として、夜眠くなります。

冬場の部活

準備運動は念入りに!



平成29年1月13日(金)福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行

昨年11月に「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。それに伴いアンケート結果の結果については下記のとおりになりました。

平成28年11月11日の結果 () は6月24日の数値

朝食を摂取する生徒の割合	朝食摂取者数	調査生徒数
59.4%	85名	143名
(77.8%)	(105名)	(135名)

「朝食」ってなぜ大切なのか知っていますか。

朝起きた時は、血糖値が低く、内蔵や神経、脳の働きが低下した状態ですが、こうした状態を正常に戻し、身体を目覚めさせるのが、朝食の役割です。朝食を抜くとエネルギーが行き届かず、体温と血糖値が上がってきません。

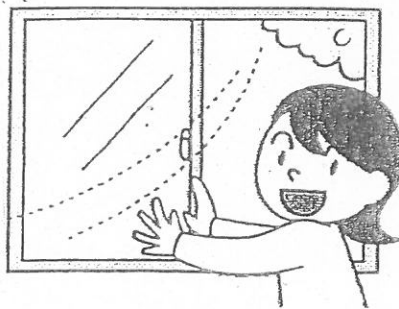
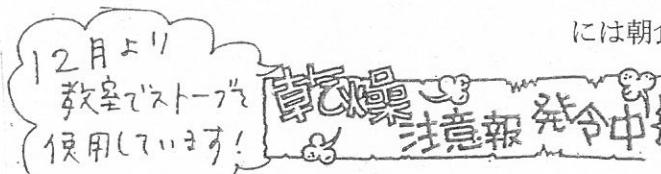
食事でとる糖質はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられます。グリコーゲンはブドウ糖になり脳、神経、赤血球のエネルギー源になりますが、肝臓に蓄えられるグリコーゲンは50グラムで、この量では6~8時間しかもたないのです。睡眠中でもエネルギーは使われます。ですから午前中活動するためには朝食をしっかり摂り、新しいエネルギーを取り込まねばならないのです。

インターネット Yahoo! 「朝食はなぜ大切」より

小寒が過ぎ、これからは寒さが厳しくなってきます。

インフルエンザ等の感染症も心配な時期になりました。

手洗い、うがい、マスクの着用などで感染予防を各自徹底してください。また、教室でガスストーブを使用しています。暖房によって温められた部屋の空気は、大変乾燥しているためインフルエンザなどのウイルスが増殖しやすい環境にあります。休憩時間は窓を開けて換気をするようにしてください。



病院に行ってインフルエンザ等の感染に罹ったと分かりましたら、担任の先生に連絡してください。学校に出席停止届けと薬の説明書を添付することにより、出席停止扱いになり欠席にカウントされません。