

ほけんだより

平成30年4月刊行
大阪市立墨江丘中学校
3-3
3-4
3-5

今月の保健目標は...

早寝、早起き

をしよう



・早寝早起き

- しっかり睡眠をとることはとても大切です。睡眠不足が続くと色々な問題が起こります。

睡眠不足の問題点

朝ご飯を
食べられない

だるい
疲れる

イライラする

勉強に
集中できない

かぜを
ひきやすい

便秘



自分の能力を十分に發揮できなくなる

熱中症対策講習会のおしらせ

中間テストの最終日、主に部活動生徒を対象とした「熱中症対策講習会」をします！
今年度も、保健委員会で司会進行することになりました。

「知って防ごう！熱中症」

しっかり学んで、暑い季節を乗り切りましょう！

日時：5月18日（金）14:00～

場所：体育館

講師の先生：学校薬剤師 宮西 真則先生

森ノ宮医療学園専門学校 由良 拓巳先生



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウイークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？	3度の食事はきちんと食べていますか？	適度にからだを動かしていますか？	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？

睡眠不足のチェック方法
午前中10時～12時の間に眠気を感じる場合は、睡眠が不足しています。
もっと早く寝るようにしましょう。



チェック！



夜に強い光を浴びると寝つきが悪くなるので、テレビやゲームは早めにやめましょう。