

ほけんだより

平成30年4月刊行
成城高等学校
平木333

今月の保健目標は...

早寝, 早起き

をしよう 

・早寝早起き

- ・しっかりと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きます。

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発揮できなくなる



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、ゴールデンウィークも過ぎ、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

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	---

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おしましましょう。