

ほけんだより11月

大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 11月発行



中野中のみなさーん！！

8時間以上眠ってますか～～！！！

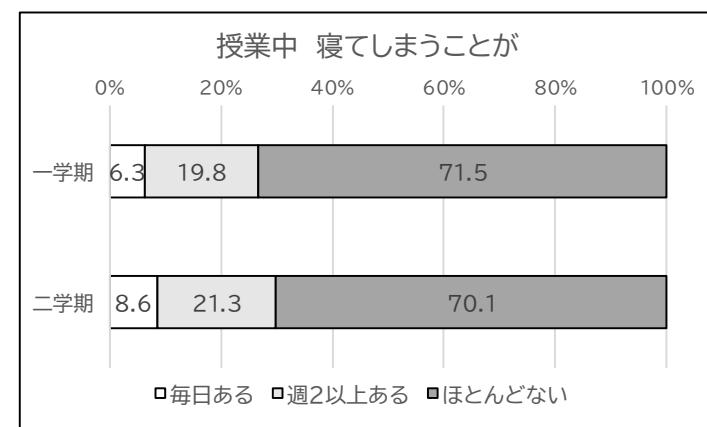
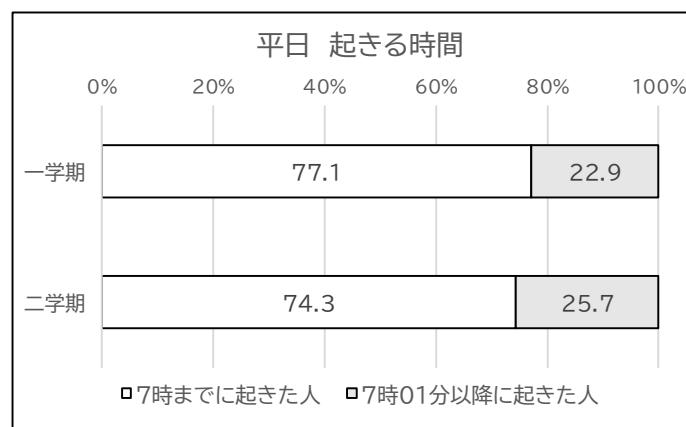
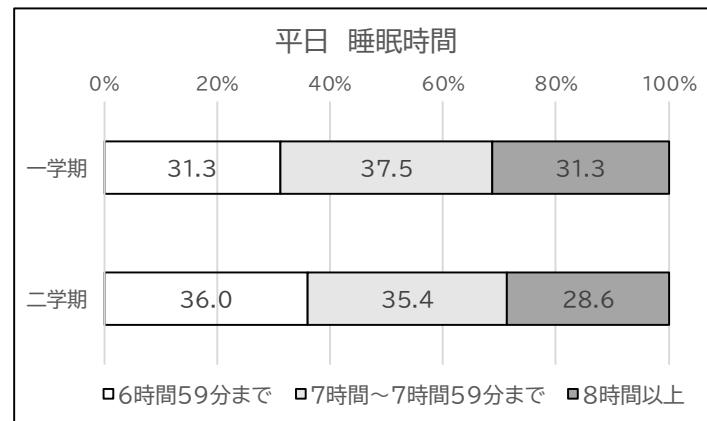
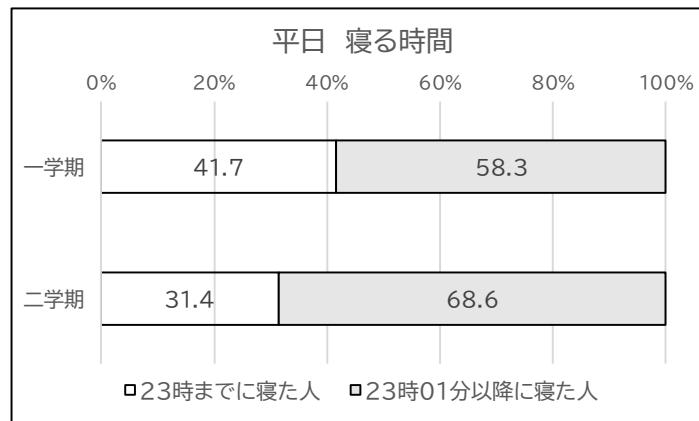
一学期と同じように、睡眠に関するアンケート調査を行いました。

その結果、なんと！！！

遅寝遅起きになり、授業中眠ってしまう人が増えてしまったという結果が出てしまいました…

アンケートの結果を見ると、十分な睡眠をとれている人は、中野中の生徒の約3割ほどだと考えられます。

必要な睡眠時間には個人差はありますが、「**遅くても23時までに寝る**」「**8時間以上睡眠をとる**」ように改善してくださいね!!



半袖でも暑いくらいの気候から、急に冷え込むような気候になりましたね。だんだんと日が短くなって、冬が近づいてくるのを感じます。

人の体は冷えると、免疫力が低下してしまいます。衣服を調節して、免疫力を下げないように気をつけましょう。また、睡眠不足も体温を下げる原因の一つです。中学生の皆さんには、8時間以上睡眠をとるようにし、免疫力を下げずにこの冬を乗り越えましょう。

ぐっすり眠れば
いいこといっぱい☆

集中力・記憶力 UP!



やる気 UP!!



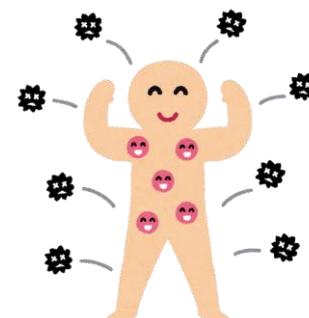
気分が安定する！



体力 UP！！



**感染症・がん・生活習慣病など
病気にかかりにくい！！**



すくすく成長する！！

