

芽が出た！

平成30年1月29日
大阪市立玉出中学校
保健だより No.9

「寒い！！」と、言わない日はないですね。

そんな毎日ですが、休み時間の保健室ではストーブを囲みながら、3年生は進路に向けての体調管理、2年生は人権フィールドワークで行くコリアンタウンで何を食べるかの話で盛り上がっている姿があります。（1年生は元気な人の来室はないので・・・）

これから先にある楽しい出来事に思いをはせていると、かぜやインフルエンザには感染しないような気になります。が、油断は禁物です。注意をして過ごしてくださいね。



朝ごはんは、食べていますか？



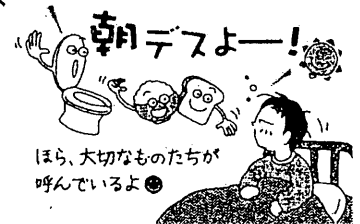
朝食は脳と身体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。

たとえば前日の夕食をとったきりで朝食を抜いてしまうと、昼食まで16～17時間も食事をしていないことになります。

これは長時間、脳や身体に栄養を補給していないため、特に脳にエネルギーが行き届かず、集中力が低下します。

また、眠っている間に下がった体温は上がりづらく、**勉強や運動に打ち込むことができません。**

それともう一つ、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、**便秘にもなりがちです。**



朝は**食事**をしっかりとって、快調なスタートを切りたいですね。

今の悩みを一人で抱えていませんか。

生活をしていると様々な悩みが出てきますね。

その悩みが、考えてもどうしようもできなくて、苦しくて不安で……。そんな状態にはなっていませんか。

もし、そうなってしまった時は、担任の先生や学年の先生に相談することはもちろん、保健室にも来てもらえればと思います。また金曜日には、スクールカウンセラーの先生も来られるので、そちらへ行ってもいいかと思います。

どの先生方も話を聴かせてもらえれば、気持ちの整理を手伝い、解決策と一緒に考えることもできると思います。

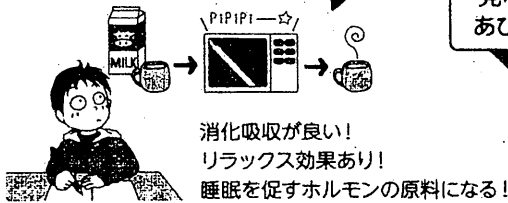
「でも、顔を見ては話しにくい。」という場合は、相談できる窓口がいくつかあるので、紹介しておきます。（これはほんの一部です。）

1. 電話いじめ相談・・・0570-07-8310 24時間 365日 (いじめに関すること)
2. グリーンライン・・・06-6944-7867 月曜～金曜 9:00～17:45 (さまざまな青少年の悩みに関すること)
3. チャイルドライン・・・0120-99-7777 月曜～土曜 16:00～21:00 (18歳までの青少年対象の相談窓口)
4. 大阪 SACHICO・・・072-330-0799 24時間 365日受付 (男女ともに性被害に関すること)

夜の習慣
見なおそう

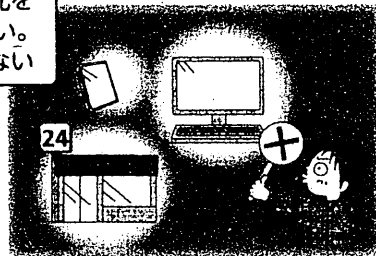
ぐっすり眠って、負けないカラダ

夜食には牛乳



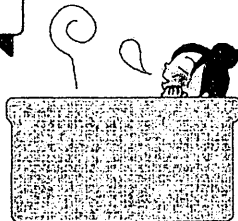
強い光
見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ

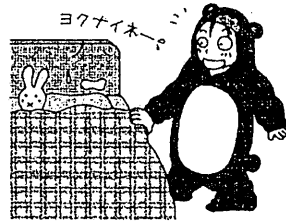


お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2～3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ!



厚着で
寝ない



汗が蒸発しないし、
寝返りも難しくなり
寝苦しくなるよ。

1・2年生の各クラスの保健委員が、「睡眠」について12月から勉強しています。2月末から3月頃には、学んだことを伝えられるようにと考えています。（お楽しみに）各クラスに掲示してある「今月の保健目標」も見てください。