

ほけんだより

2021. 6. 14
横浜市立城郷中学校
保健室

先日、内科検診を行いました。学校医さんは1日に200人程を
検査します。心臓の音や肺の音を聞くので、生徒のおしゃべりは



厳禁！毎年、「しずかにしなさ〜い！」と指摘する
のですが・・・、今年は何の学年も本当にしずかで、
一度も注意することなく終わりました。

(緊張している子が多かったようにも感じました)

最初から校医さんに背を向けて座る生徒も何人か・・・⇒

お願いします！

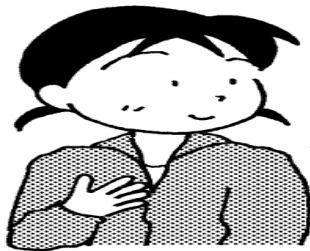
あれ？



みんな、いつ脱ぐ？

衣服の調節は自分の判断でね。

まだ



平気



ころもがえ きせつ
衣替えの季節ですね。

25℃を超える中、ウールのベストを着て

ほっぺが真っ赤な生徒n。雨降りでは肌寒い

日に体操着1枚、冷えて腹痛な生徒。

その日の気温にあわせた 着こなしを

お願いしますね。また、席によっては冷房
の風が当たりやすいところもあるので、

ジャージ、ウィンドブレーカーなどを用意
しておくのもかしこい方法ですね。



季節ですの
衣がえの
季節です



寒いときはガマンをせず、
一枚上に羽織りましょう



けんこうかんり しけんべんきょう

健康管理も試験勉強の1つ、もうすぐ試験です！！

6月16～18日は1学期期末試験です。次からつぎへと行事が続き、疲れもたまり

がちなこの時期。試験が近くなると、寝不足になる人はいませんか？効率よく勉強する

には睡眠はとっても重要。試験に集中するためにも、体調管理に気をつけましょうね。

試験を乗り切る秘訣！

朝起きたらカーテンを開け、

日光を浴びるべし！

日光を浴びると、約14時間後に「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンが脳内で大量に分泌されその約2時間後に眠気が訪れるのでそのタイミングで寝ると熟睡できる。朝6時起床、夜9～11時就寝くらいが理想。寝ている間に記憶が定着するため、良い睡眠は大事だ。

脳のはたらきを活発にするには、

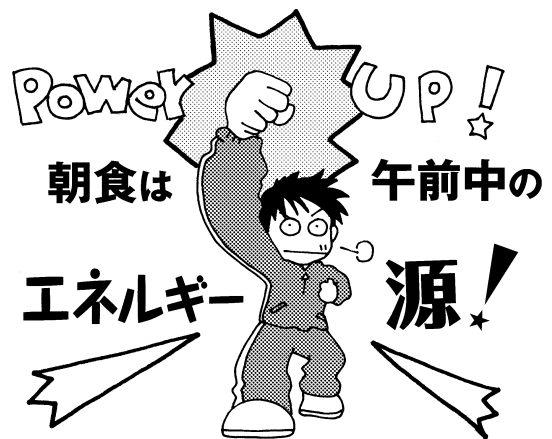
朝食を必ず摂るべし！

脳は貯えられた栄養は消費できず、食べたばかりの新鮮な栄養しか受け付けられないため、朝食を食べないまま学校へ行くとエネルギー切れになってしまう。その状態で授業を受けても効率も集中力も下がるのは当然のこと。脳の働きを活発にするためにも朝食を食べる習慣をつけよう。

寝る前はリラックスして

快眠につなげるべし！

寝る前は湯船につかり、体を温める習慣をつけよう。体温がいったん上がって、再び下がり始める時に眠くなるので、このタイミングで寝ると熟睡できる。一日で得た情報や知識を定着させるためにも、ぐっすり寝て脳を十分に休め、翌日の勉強の効率を高めよう。



★めがね購入援助 就学援助を申請しているご家庭へ

学校での検眼において、裸眼視力C以下(0.7未満)のお子さんを対象に、めがねを購入する際の援助金が出る制度があります。(めがねのレンズ調整も含まれます。)

先日、対象のご家庭にはお知らせを配布しましたのでご確認ください。