



体調管理の徹底を！

夏休みが終わり、また忙しい毎日が始まりました。次の楽しみは冬休み…でしょうか。考査や宮商デパートなど、みなさんにとって重要な行事が盛りだくさんです。自分のために、そして周りの人たちのために、体調管理をしてください。今の時期は季節の変わり目なので要注意です。

まずは生活習慣の見直しから！



下の図は「ブレスローの7つの健康習慣」といって、健康の基本を示します。これを参考に自分の生活を振り返ってみましょう。朝起きてから寝るまで、自分の生活に点数をつけるとしたらあなたは何点をつけますか？

※たばこ飲酒はまだ皆さんに縁のないものですが、遠くない未来のことなので載せておきますね。

～ブレスローの7つの健康習慣～

- (1) 7～8時間の睡眠をとる
- (2) 朝食をとる
- (3) 間食をしない

おやつと思っていても、実はこんなにカロリーが

ポテトフライ	424kcal	おにぎり		(2個分)
ドーナッツ	328kcal	おにぎり		(1個半分)

- (4) 適正体重を維持する
- (5) 定期的に運動する
- (6) たばこを吸わない(20歳未満は禁止！)
- (7) 過度の飲酒をしない(20歳未満は禁止！)

保健室前に生活習慣の掲示をしています。見てみてください！

寝る前スマホ していませんか？

SNSのチェックや友達とのやりとり、ゲーム、音楽、動画など、寝る直前までスマホに手が伸びてしまう…。そのような経験はありませんか？私もよく分かります。寝る前にスマホやテレビなどの強い光を浴びると脳が覚醒し、寝付きが悪くなり睡眠の質が落ちる、目覚めが悪く朝食が食べられない、授業に集中できない、具合が悪くなる…と悪循環に陥ってしまいます。



寝る2時間前は強い光を浴びないのが望ましいそうですが、好きなものに触れる時間は大切にしたいですね。そこで、まずは一工夫してみましょう！スマホの画面にブルーライトカット機能のある保護フィルムを貼る、照度を下げる、眩しさを軽減するメガネをかけるだけでも負担を減らすことができます！もちろん、大前提として睡眠時間はしっかり確保すること、ですよ。

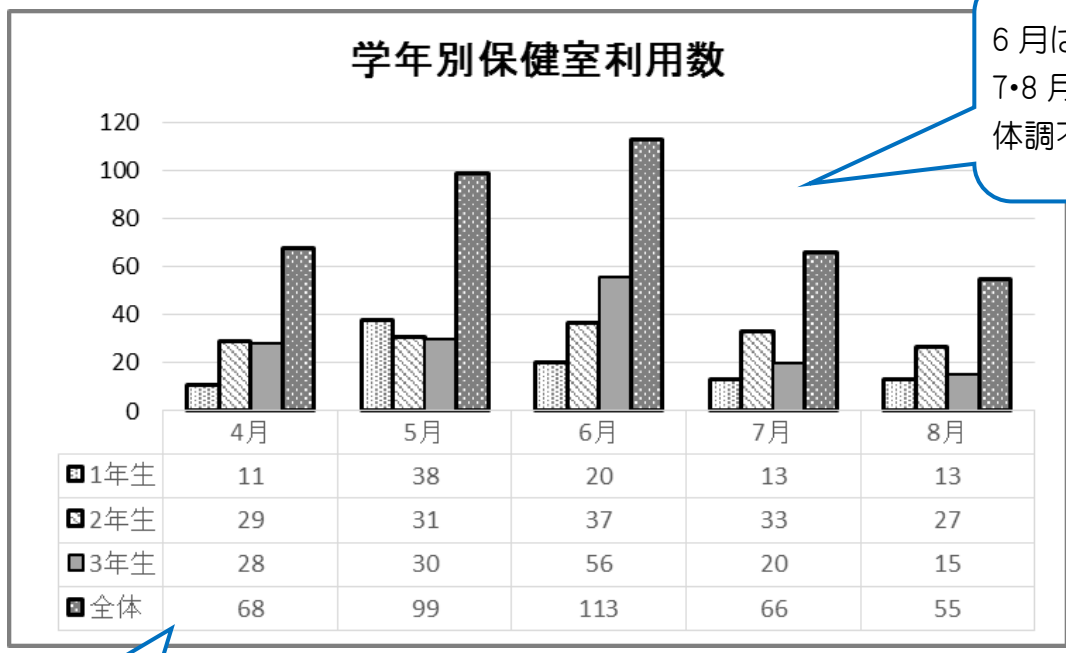
健康教室の季節です！

春夏といえば健康診断、秋冬といえば健康教室です。本校では毎年1回(1年生は2回)、外部講師の方から健康に関するお話を聞く機会があります。どれも一生大事にしていくべき重要なお話です。今は「自分には遠い話だな」「興味がわからないな」と思っても、将来の自分のために耳を傾けてみてください。

- ❁ 9月19日(水)6校時 2年生「性と生に関する教室」 講師：宮澤 ヒマ子 先生
- ❁ 10月3日(水)5・6校時、11月14日(水)5・6校時(クラスごとに実施)
1年生「思春期歯科保健指導」 講師：松山 光男 先生(学校歯科医)
- ❁ 10月10日(水)6校時 1年生「薬物乱用防止教室」 講師：池田 睦 先生(学校薬剤師)
未定(宮古警察署生活安全課より)
- ❁ 2月13日(水)時間未定 3年生「タイトル未定」



8月までの保健室利用



6月は体育祭、7・8月は暑さによる体調不良が目立ちました。

※8月は27日までのデータです。

男子より女子、学年では2年生の利用が多いですが大差はありませんでした。

居心地のよい保健室にしましょう

年度始めに保健室のルールを説明しました。保健室はみんなの空間です。「なんとなく気が向いたので…」「ちょっと先生と話したくて来ました！」というのも、授業中でなければもちろん大歓迎ですが、周りの人を気遣えるようになりましょう。体調が悪いなか、大声を出されたらゆっくり休めませんよね。保健室に入ったらまず周りを見渡して、どんな状況か考えてみましょう。

みんなが居心地のよい保健室をつくっていききたいですね！