

保健だより



銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和6年 2月 1日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp

2月に入ると高校3年次生は自由登校となります。健康には十分留意して大学受験に臨んでほしいと思います。

2月の主な行事

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1/31(水) 宿泊学習(中学2年)～2/2(金)まで 2/1(木) 高校3年次自由登校開始 2/6(火) 後C日課 2/7(水) 環境衛生検査(教室の空気) 2/9(金) SC来校日 2/11(日)・12(月) 建国記念日・振替休日 2/13(火) 定期考査(高校1,2年次)～16(金)まで 2/15(木) 中学クラスマッチ・体育祭 2/16(金) グリーンロード清掃(高校1年次) 2/18(日) 英検二次 2/19(月) 卒業生と語る会(高校2年次)・課題テスト 2/20(火) SC来校日・中学音楽発表会 | <ul style="list-style-type: none"> 2/22(木) 短縮日課(後C日課)
進研共通テスト早期模試(高校2年次) 2/23(金) 天皇誕生日(祝日) 2/26(月) ハートフルアンケート・課題テスト 2/27(火) 午前日課 2/28(水) 高校入学者選抜関係日(生徒自宅学習) 2/29(木) 高校入学者選抜関係日(生徒自宅学習) 3/1(金) 高校入学者選抜関係日(生徒自宅学習) 3/4(月) 高校入学者選抜関係日(生徒自宅学習) 3/5(火) 教室復元・午前短縮(前C日課)
卒業式予行・同窓会入会式(高校3年次) 3/6(水) 卒業式 |
|--|--|

日中の集中力を高める睡眠の効果

広島国際大学 健康科学部 学部長/心理学科 教授 田中 秀樹 先生

睡眠には心身を休養させ、脳や身体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

☆睡眠の役割☆

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

☆良質な睡眠につながる1日の過ごし方☆

①朝、目覚めたら朝日を浴びる



②朝食をしっかり食べる



③外で運動をする



④眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



夕方以降は仮眠しない

⑤就寝1～2時間前までに入浴する



38℃～41℃のお湯にゆっくりつかろう

⑥就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす



※ このほかに、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。

(少年写真新聞社 高校保健ニュース第806号付録より抜粋しています)