

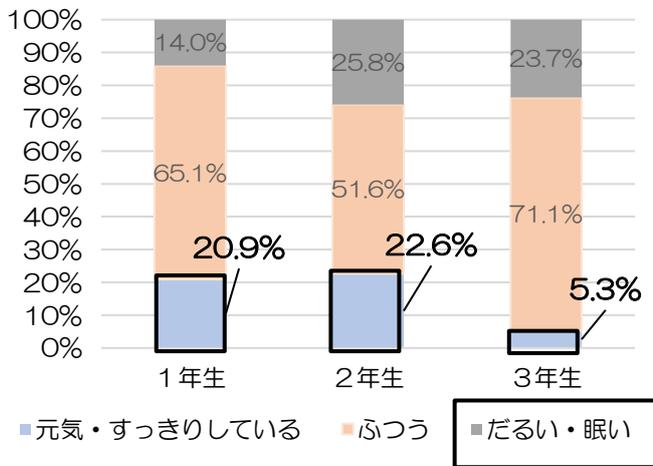


令和6年9月3日
森山中学校 保健室
発行者 馬場 佳那

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に夏の終わりをを感じるようになりました。一方で、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりとお風呂に入り、質の良い睡眠を心がけ、体調をくずさないように気を付けましょう。

睡眠について

《森中生の目が覚めたときの体調》



《睡眠の良いところ》

- ①深い睡眠時に、成長ホルモンが分泌される
- ②体の抵抗力が強まり、風邪等を引きにくくなる
- ③脳内の記憶を整理できる
- ④勉強や運動などの集中力が保持される

《気持ちよく寝るためのポイント》

- 毎朝同じ時間に起きる
- 起床後、すぐ光を浴びる
- 上手に仮眠する
- 入浴はぬるめのお湯に入る
- 寝る前は、メディア使用での刺激をなくす

「授業中の眠気がひどい」「子どもが寝てばかりいる」などの状況はありませんか？

睡眠不足やメディア使用等以外に、睡眠に気を付けているのに、眠気がひどい場合、睡眠障害の可能性も考えられます。

- | | | |
|-----------|--|--|
| 睡眠障害の主な症状 | <input checked="" type="checkbox"/> 疲労感が抜けない | <input checked="" type="checkbox"/> 朝起きれずに機嫌が悪い |
| | <input checked="" type="checkbox"/> しょっちゅう寝ている | <input checked="" type="checkbox"/> 昼夜逆転の生活が続いている など |

気になる症状や様子がある場合は、学校や医療機関へお気軽にご相談ください。

①スポーツ振興センターの共済掛金を集めます。

共済掛金：460円

集金日：9/13(金) 9/9(月)に集金袋を配布します。

集金方法：職員室前の集金箱に登校後すぐに提出

対象者：全学年

※就学援助を受ける家庭は、諫早市より掛金の負担がありますので、集金しません。

封筒は全員に配りますが、該当の方は、そのまま封筒をご返却ください。

※集金袋は同じ物を3年間使用しますので、集金後は学校で保管します。

②食物アレルギー調査を行います。

配布日：9/17(火)

提出期限：9/25(水)

対象者：1. 2年生

ご協力よろしくお願いします。