



ほけんだより

松井田中学校保健室

令和6年5月1日

お風呂上がりにアイスが
誘惑する季節(^0^;)号

修学旅行☆



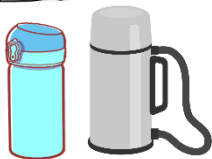
5月をEnjoyする秘訣

新年度が始まって1ヶ月。新しい環境と気候の変化で、大人も子供も疲れがたまる頃です。一方で、5月は京都や東京への修学旅行、体育祭など皆さんが楽しみにしていたり、活躍する行事が目白押し。そんな5月を思いっきり楽しむために最も大切なのは、やはり健康。体と心に元気が無いと、何事も楽しむ事が出来ませんから。

5月をEnjoyするための秘訣は、食事と睡眠です。人生に一度しかない貴重な成長期の最中にある皆さんは、必要な栄養をしっかりと取ることがとても大切。どんなに性能の良い車を持っていても、ガソリンが入っていないければ走れないのと一緒で、エネルギー切れの脳と体は、思うように動くことが出来ません。さらに、重要なのが睡眠です。疲れた脳と体をリセットするためには、休憩が必要不可決です。試しに普段より1時間早く眠る日を作ってみて下さい。1日試しただけでも、翌日体が楽に動く事が実感できるはず。皆さんの中学校生活が楽しい思い出であられるように、自分で健康を作り出して下さいね。

～保護者の皆様へ～

受診が必要な生徒には「受診のおすすめ」をお渡ししています。生徒が、やりたいことに思いきり挑戦できる環境を、ご家庭と連携して整えていきたいと思っておりますので、早期受診のご協力をお願いします。



水筒を忘れないで！！

先日気象庁から5月～7月の気象に関する3ヶ月予想が発表されました。今年は平年よりも気温が高く、熱中症のリスクがかなり高まる予想です。晴れると5月から30℃を超える日も出てくると思われます。中学生になると、活動量・活動時間が増え、身体の成長により、必要な水分が大幅に増えます。自分の命を守るに、水筒は毎日持参し十分な量を確保するようにしましょう。

水筒の中身についても、体調や気温に合わせてミネラル成分がある麦茶や、塩分・糖分・ミネラルが含まれるスポーツ飲料など選択して用意して下さい。

今日の水筒は
スポーツ飲料





今年度の保健テーマは睡眠です

昨年度末に保健委員会で扱って欲しいテーマをアンケート調査したところ、“睡眠”という要望が最も多くありました。そこで、今年度はテーマを睡眠にして、活動をしていきます。とは言っても・・・「塾やクラブチームの習い事などで、早寝なんて無理」「両親の仕事や、家族の用事で早寝は難しい」等々、難しい一面を持っているのが睡眠の課題です。

そこで、保健委員会はシエスタ（昼寝）に着目しました。皆さんは、様々な一流企業がシエスタ制度を取り入れていることを知っていますか？昼食後に仮眠を15分～20分取ることで、午後の集中力や作業能力を高める活動です。保健委員会は、期末テスト前の期間に特別教室をシエスタルームとして開設。心地の良い音楽とカーテンを使用し環境を整え、バスタオル等を枕にするなど工夫をして、希望者にシエスタを体験してもらえよう計画中です。さらにシエスタの前夜では、実際に集中力が向上したか実験予定です。シエスタルーム開設前に、くわしい説明や参加者を募集しますので、興味のある人はぜひ参加とご協力をお願いします。



シエスタって何？

シエスタとは、昼食後の休憩時間の事。お昼寝をしてもしなくても、ゆったりと休息を取り入れる事をシエスタと言います。スペインの文化です。

シエスタの
メリットは？

リラックス効果や集中力の向上、記憶力・言語能力・判断力・計算力・遂行力の向上につながるというデータが出ています。また、ストレス発散効果も高くイライラ気分も静まります。

シエスタ導入企業は？

- ・三菱地所
- ・Nike
- ・Google
- ・GMOインターネット株式会社
- ・株式会社ヒューゴ など