



2020.7.31
玖珂中学校
保健室
(NO.8)

明日から待ちに待った夏休み。長かった1学期をみんなよく頑張りました。やるべきことも増え、かまふすることも多かったことと思います。オーバーワークで疲れが溜まったり、気を使いすぎて疲れてしまったり、緊張や不安が体の症状に出たりと体調のコントロールはなかなか難しいものですね。悩んだり、傷ついたりすることも成長のひとつだとも感じた1学期でしたよ。

1学期の保健室 ~7月29日までのデータを見てみよう~ = 保健室来室者の状況 = のべ人数です。

外科的理由

162人



1位 その他 36人
2位 打撲 22人
3位 すり傷 20人
つぎ指 20人

1位のその他は、鼻出血、筋肉痛、目の痛みなどです。

内科的理由

253人



1位 頭痛 76人
2位 腹痛 67人
3位 倦怠感 39人

4位は、吐き気です。これは、睡眠不足、不安、緊張、胃腸障害など、幅広い原因が考えられます。

その他の理由

228人



1位 その他 100人
2位 検温 99人
3位 体の相談 24人

1位のその他、気になるので、スカート・棒状・体着の貸し出し、洗たく依頼、などたくさん頼ってください。

夏休みは、食う・寝る・何する?

夏休みも
早寝



早起き



朝ごはん



朝食を摂れば、「元気に賢く美しく」になれるの、知っていましたか? 朝食を摂ることで、体温が上昇し、活力がわいてきます。野菜をプラスすると、ビタミン・ミネラル・食物繊維がアップし、お肌やお通じにもよく、太りにくくなります。昼ごはんも手抜きせず、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけてみてね。

寝ることにこんな効果あり!!

~寝なきゃ損~



スマホやゲームは、ほどほどにして、たま〜くさん寝よう。

① 脳を回復させる

脳が疲労すると、頭痛や腹痛、吐き気などの症状が現れます。また、認知力(記憶力・判断力・注意力)が低下するのです。

② 脳を育てる

寝不足の人は「海馬」が小さいと言われています。脳内の海馬は、記憶や学習に働く神経細胞なのです。

③ 命を守る

寝ている間に体内では様々なことが行われています。すなわち命を守る。

④ 学習を助ける... 覚えた知識は寝ている間に脳に定着されます。

⑤ 心を落ち着かせる... 寝不足は、イライラしたり不安が大きくなったりします。

自立・自律をめざす中学生。子どもから大人へと変わろうとする時期です。まだ依存と自立の間を行ったり来たりします。そんな中、SOSが出せる力はとても大事なことです。困った時は人に頼ろうね。