

保健だより

令和3年7月20日
中野区立明和中学校
保健室
No.6

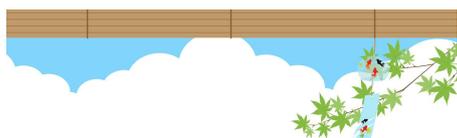


いよいよ明日から夏休みです。緊急事態宣言中で行動は制限されますが、感染症対策をしっかりと行い有意義な時間を過ごしましょう。夏休み明けの学校生活をスムーズにスタートできるよう、だらだらと過ごさずに規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています…。

8月の保健目標

夏を健康に過ごそう。



よい生活リズムをつくる 4つのヒント



夏休みだから夜ふかししても大丈夫と思いませんか？夜ふかしをすると朝起きられなくなって、次に日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムが崩れてしまいます。そうすると疲れがたまるし、夏休み明けに生活を戻すのが大変です。夏休み中も早寝早起きの規則正しい生活を守ると、元気に過ごせます。免疫力もキープできます！

① 学校に行く日と同じ時間に起きよう！

規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけれます。



② 起きたらまずカーテンを開けよう！

眠い朝もカーテンを開けて朝日をとこめば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれます。



③ 体をこまめに動かすクセをつくらう！

昼間に体を使うとよく眠れます。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋の掃除でも運動量はアップします。



④ 寝る前のスマホはやめよう！

寝る前にふとんの中でスマホをさわっていませんか？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできません。





眠った記憶を呼び起こす

「香り」の秘密



8月7日は鼻の日。ポップコーンの香りで小さな頃に遊んだ遊園地を思い出したり、人とすれ違った時の香水の香りで誰かを思い出したり…。香りによって古い記憶が呼び起こされる現象は「プルースト効果（現象）」と呼ばれています。言葉を手がかりに思い出された記憶より、香りと結びつく記憶のほうが詳細で鮮明だということが、これまでにいくつかの研究で証明されているそうです。

「これ、なんだか好きだなあ」と感じる香りには、もしかしたら今はもう覚えていない楽しい思い出が、記憶の底に眠っているのかもしれない。

保健室のつぶやき



7月も体調不良やちょっとしたケガで来室する人が多かった保健室。同じ時間帯に複数の人が保健室で休養していることもしばしばありました。

「朝、熱は何度だった？」「朝ご飯は食べてきた？」「次の授業は何？」…何人もの人に質問を繰り返しているうちに、だんだんわからなくなってきた…、「先生、それさっきも聞かれました」とつっこまれることもしばしば…(-_-);
ポンコツ丸出しです。

夏休み、しっかりとリフレッシュしてみなさんに頼られる保健室でありたいと思います！！

お互い、よい夏休みを過ごしましょう～！！



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう！



かみなり おと き
雷の音が聞こえたら

たてももの なか はい
建物の中に入ろう



かみなり おと き
雷の音が聞こえたら

たてももの なか はい
建物の中に入ろう



(こたえ) 男の子のえり/左奥の女性のビニール袋の野菜/コーンの位置/左の雷の大きさ/お店の看板の形/右奥の木の大きさ/右の女の子の髪型