

11月16日(月)~20日(金) 第3回生活リズムチェック週間 です!

規則正しい生活
をつくらう

見直そう! 三点固定(起床時間、家庭学習時間、就寝時間)

毎日の My 時間割



作り方のコツ

決まっている時間(学校へ行く時間など)から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな?

ぐっすり眠るためのコツ

朝、スッキリ起きられない人は試してみてください!



寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか?

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかり浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



重要! おうちの方へ

生徒会 保健委員会 新企画

クラス対抗! 手洗いバトル

11月16日(月)~11月20日(金)

1学期の保健委員会企画【生活リズムチェック週間】へのご協力ありがとうございました。今年度から、チェック項目の中に感染症予防を目的とした【給食後の手洗い】を取り入れています。1学期の結果は(第1回)44.1%→(第2回)46.8%でした。そこで、今後の感染症の流行に備え、さらなる手洗いの習慣化を目指し、後期保健委員会が「クラス対抗!手洗いバトル」を企画しました。第3回生活リズムチェック週間と同時に開催し、クラス対抗で、給食後の手洗い実施率、ハンカチ携帯率を競います。この機会に、ご家庭でも、清潔なハンカチを持っているか、お子さまにお声がけくださいますよう、ご協力をお願いいたします。



木々もすっかり紅葉しましたね。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冷え込むようになり、体調をくずしている人をあちこちでみかけるようになりました。制服の下に重ね着をする、青ジャージを羽織るなど、体調や気温にあわせた服装を工夫しましょう。冬が近づいています。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

朝の体温は、必ず家で測りましょう!

現在、朝の体温測定を忘れた人は、玄関で、非接触式体温計を使って体温測定をしています。しかし、気温が低くなったため、その影響を受けて正確な体温を測ることが難しくなっています。みんなで感染症を予防するために、毎朝、家で体温を測ってから登校しましょう!

体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい ・疲れやすい
- むくみやすい ・集中力がない
- カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらないダイエットをしない