

ほけんだより11がっ



龍野東中学校保健室 NO8

文化祭も終わり早くも11月、秋の深まりが感じられます。皆さんの合唱、とても素晴らしかったです♪感染対策をしながら無事終えることができましたね。今から勉強やスポーツに励んで、充実した学校生活を送るためにも、良い睡眠をとって、規則正しい生活を続けましょう。



11月のみんないく

生徒会でも、はよねるデーを呼びかけてくれているおかげで、最近睡眠の大切さが龍東のみんなに浸透してきたなあと嬉しく感じています。12月中に今年度2回目の睡眠票を記入してもらう予定です。睡眠時間が短くなると脳の中で記憶を司る〈海馬〉という部分が小さくなり、学習効果が下がってしまう事が明らかになっています。本校の昨年秋の生活アンケートでも睡眠時間6時間以下の人は、6時間以上の人より5教科の得点が52点も下回ってしまうという結果がでています。

毎月25日の【ノーゲーム・ノースマホ・はよ寝るデー】だけではなく、普段からスマホやゲームを減らして、はよめに勉強を済ませて、睡眠時間を確保するようにしてほしいと思います。

今月の保健室

○10月21日(金)1年生が喫煙防止教室を実施しました。タバコについて知ること、興味をもっても吸わないことを学習しました。最後に山田先生がお話をしてくださいました。1年生の感想

- ・ニコチンの依存性がよくわかった。
 - ・タバコの広告の見分けがつかなかった。
 - ・規制が進んでいることがわかった。
 - ・タバコは吸わないでおこう
 - ・電子タバコもいけないと思った。
- 左 保体委員が、三大物質について説明をしてくれました。
- 右 最後に山田先生にお話をいただきました。



○さて2年生は12月2日に薬物乱用防止教室にて学習します。薬剤師の先生が来てくださって、薬物の話だけでなく、薬についての基本的なお話をわかりやすくお話くださいますので、楽しみにしておいてください。

○今年はコロナだけでなくインフルエンザの流行も危惧されているところです。インフルエンザにかかった時の対応については、発症の翌日から数えて5日間は出席停止となります。○ミニミニ保体指導はいかがでしたか?保体委員長の奥田さんと、副委員長の和田さんが、校内で人が倒れていたらどうすればいいか伝えてくれましたね。AEDは学校玄関にあります。時間のあるときに確認しておいてください。○11月8日は〈いい(良い)歯の日〉です。毎日の歯みがき、丁寧にできていますか?まだ、むし歯を治療していない人はいませんか?11月は歯の面談も行って行く予定です。歯について気になる人は放課後相談にきてください(^^)