

ほけんだより12がつ



NGNS
はよねるデー

たつの市立龍野東中学校保健室 NO9

期末テストも終了し、はやくも12月に入りました。11月は全国的にも少しずつ感染者が増える傾向がみられました。学校におきましても引き続き感染拡大防止に努めているところですが、長期間にわたっておうちの方や皆さんが予防に努めてくださっていることに、改めて感謝申し上げます。インフルエンザの同時流行も懸念されます。インフルエンザについても診断されましたら学校までお知らせくださいますようお願いいたします。

12月のみんなく

『体内時計のズレについて』脳の中には〈体内時計〉があり、このため毎日決まった時間に生活に必要な様々な物質が分泌されます。例えば朝起きると、体が活動するためのホルモンがでて、血圧や体温が上昇し、朝食を吸収するために消化液が胃から分泌されるといった具合です。夜更かしが続くことで体内時計がズレると、〈朝〉になっても体内時計は〈夜〉の状態が続き、やがて起きたくても起きられなくなってしまいます。休日は平日の睡眠不足を補おうとして、起きるのが遅くなる傾向にありますが、一方では体内時計のズレを生じさせ、体内リズムが崩れる原因になります。日頃から【はよねるデー】を意識し、睡眠不足にならないように心がけてください。

今月の保健室

○今月は、12月2日(金)に【2年生薬物乱用防止教室】を予定しています。学校薬剤師の山本恭之先生がお越しくださいます。薬の基本的なことも大変わかりやすく教えてくださいますので、楽しみにしてください。

○また16日(金)はスマホ教室(全校生)で学習します。

講師の先生は、京都府警ネット安心アドバイザーの竹内義博先生です。本校の生活アンケートの結果、スマホやゲームを毎日2時間以上している人は、ここ5年間増加傾向にあります。この機会に改めてスマホの正しい使い方を学びましょう。

○保体委員会では11月に【龍東デカデカ保体指導】を動画で作成しました。今回のテーマは「NGNSはよ寝るデー」です。睡眠時間を削ってスマホやゲームをしすぎているひとはいませんか？睡眠時間を7時間以上確保して脳や体の疲れをとるようにしましょう。

○期末テスト終了後から、歯科保健に関する面談を実施しています。歯に関して、相談がある人はいつでも保健室にきてください。今年度本校は兵庫県歯科保健優良校をいただきました。永久歯のおし歯がとても少なく、全校で59本です。おし歯の治療がまだの人が10月の集計で29人です。これもおうちの方が日頃から歯を大切に治療や予防に努めてくださっている事と、皆さんがブラッシングを継続しているからだと思います。【めざせおし歯ゼロの学校】

