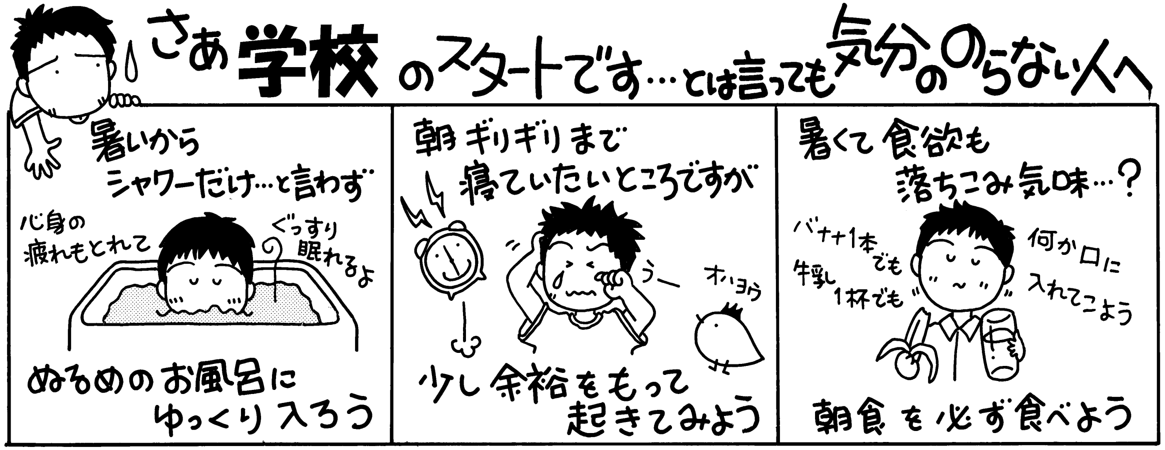
ほけんだより　8月

京都市立大淀中学校
校長　油谷　昇
保健室　NO9

スイッチON

　長い夏休みが終わりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか?　暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか?　体内時計をしっかりと朝型にリセットし、体調を整えて学習に、行事に参加してください。

　また新しい生活習慣は引続きです。ハンカチ・水筒は必需品です。



<u>保健安全委員会では、8月30日～9月1日の三日間　生活しらべを実施します</u>
<u>夏休みに崩れた生活リズムを早く取り戻すための取組です。ご協力よろしくお願いします。</u>

　また休み中部活でけがをして、病院を通院した人は、顧問の先生に報告して振興センターの書類を受け取りましょう。

からだが知ってる昼と夜

　人間のからだは、**光を浴びることで「朝だ！」と感じて活動的になります。**逆に周りが暗くなることで、「夜だ！」と感じ、眠くなります。つまり、夜でも強い光を浴びると「朝だ！」と、からだが勘違い（かんちが）いをして。いつまでも眠くならないということが起こります。

　テレビやゲーム、パソコン、携帯電話の光などはすべて、からだが勘違い（かんちが）いをするのに十分な光の量です。寝る直前に携帯電話やパソコンを見たり、ゲームをしているとなかなか眠れないという経験はありませんか？

　寝る前は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話を見ずに、リラックスできる音楽を聴いたり、温かいお茶を少し飲んだり、布団を整えたりと、自分なりの寝る準備をしましょう。入浴は寝る１時間～１時半前に入ると眠りやすいですよ。