

ほけんだより

Welina. 8月号

宮城県仙台向山高等学校

平成29年8月24日発行

意味 : ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」という言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

早めに切り替え!!「休み」から「学校」へ

今年の8月は雨降りが多く、最高気温が25度を下回る日が続き、過ごしやすかったですね。

夏休み中は、自己管理に努めていても、就寝時間・起床時間ともにだんだん遅くなったり、食事の時間や内容(栄養バランスや間食など)も不規則になりがちです。長期の休み明け直後は特に多くの皆さんが心身のコンディションづくりに苦労していると思います。「休み」から「学校」へ・・・生活リズムの中心軸をはやめに切り替えていきたいですね。

とりわけ、大きなカギになるのは、睡眠です。眠くなくても早めに布団に入り、部屋の照明を消すなど「眠る態勢を作る」ことから始めてみてください。



自由な時間がいっぱい夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう

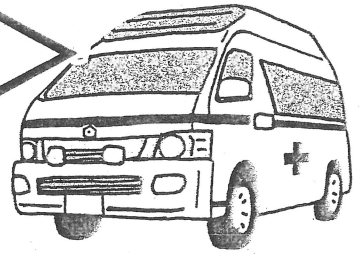
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう

起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡できにくくなります



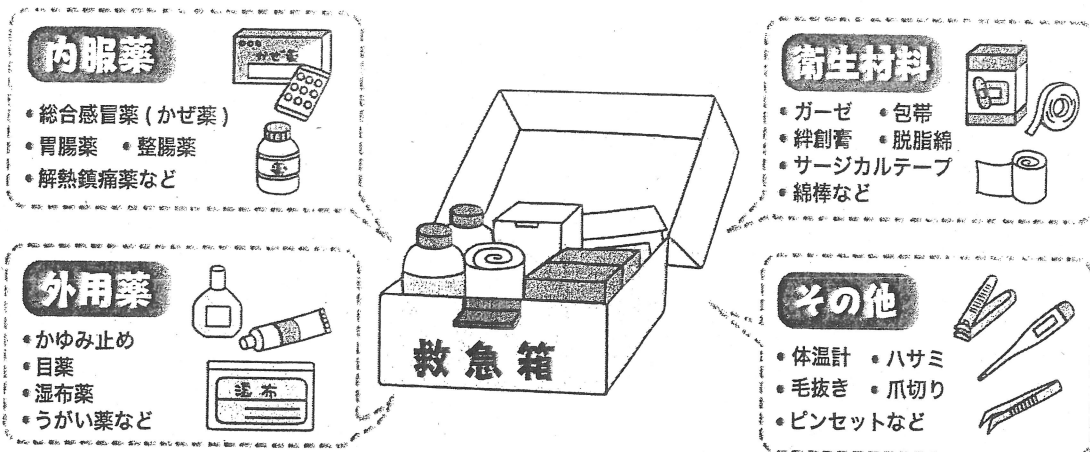
< 9月9日は救急の日 >



知っていますか？ 救急車の呼び方

- ① 119番に電話をかける。
▼
- ② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答える。
▼
- ③ 来てほしい場所を正しく伝える。(住所や目印となるもの)
▼
- ④ 事故やけがをしている人の状況を伝える。
▼
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまで待つ。

家庭用救急箱の中身をチェック！



※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう！



4月から行われた定期健康診断で、受診勧告書を渡された人は、受診し、報告書を学校に提出することになっています。まだ受診していない人は、向陵祭の振休等を利用して早めに受診して報告書を提出しましょう。