

ほけんだより

茨木市立北中学校

2021年1月6日

あけまして
おめでとうございます



2021年がスタートしました！冬休み中は元気に過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしていませんか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に戻していきましょうね♪

今年もみなさんが、心もからだも元気に過ごせることを願っています！



冬休みモード からの脱出



冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう力が弱まり、心配です。冬休みモードから抜け出すために「はや寝・はや起き・朝ごはん」を心がけよう！！

はやお 早起き
朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

はやね 早寝
子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

あさ 朝ごはん
脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

なぜ「**早寝・早起き・朝ごはん**」が大切ですか？

早起きが一日を決めます
早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつかれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。



ポケットハンドは危ないよ



寒くなってくるとポケットに手を入れて歩いている人を良く見かけます。なぜポケットハンドはダメなのでしょう？

「姿勢が悪くなる」「イメージが悪い」という理由もありますが、一番大きな理由は、「転んだ時に、手を出すのが遅れてしまい、危ない」からです！

何かにつまづいて転びそうになった時に、手を出して受け身をとらなければ、顔から地面に落ちて大けがをしてしまう可能性もあるので注意しよう！



「ポケットから手を出して手袋をするのもいいですね。」



色覚検査についてのお知らせ

色覚検査ってなんだろう？

信号機の色が見分けにくいな

色使いが友達と少し違うな

黒板の色の違いが分かりにくいな

このように色の見え方で困っている人の為の検査です

現在、色覚検査は定期健康診断の検査項目ではありません。しかし、先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色によって見分けにくいことがある程度で、日常にはほとんど不自由はありませんが、希望者を対象に色覚検査を行います。検査結果は、保護者にお知らせします。

色覚検査をご希望の場合は、各学級担任か保健室までお伝えください。後日、希望者に個別で日程を連絡します。色覚検査は、保健室にて行います。

受付期間 1月7日（木）～1月15日（金）まで