

2学期が始まり1か月が経ちました。中間テストお疲れ様でした。
最近体調を崩したり、なんだか疲れがとれないなど感じることはありませんか？寒暖差の大きい今の季節は特に体調の変化に注意が必要です。
2学期は、文化発表会、体育大会と大きな行事があります。食事、睡眠、休養は体調管理の重要なポイントです。自分の生活習慣を振り返り、体調を整えて行事に取り組みましょう！



まだまだ熱中症にも注意が必要です！

保健室に来室した人に睡眠時間を聞くと、睡眠が足りていないと気付くことがよくあります。
睡眠不足は体調不良の原因となります。
睡眠をしっかりとって、体と心を休ませましょう！

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは
体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまうのです。

★ 「いい眠り」のために
大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間に
- お風呂の後はストレッチでリラクスタイム



のうひんけつ
脳貧血
を防ごう！



主に鉄分不足から赤血球の数が減少して起こる「貧血」と「脳貧血」は違うよ！

急に立ったり、長時間立ち続けている時に、めまい、立ちくらみ、顔色が悪くなる、吐き気などの症状が出たことはありませんか？それは脳に十分な血液が回らなくなることによって起こる「脳貧血」であることが多いです。

脳貧血の予防には良い生活習慣が何よりも大切 ～脳貧血予防チェックリスト～

- ☐ 急に起き上がらない、急に立ち上がらない
- ☐ 朝食をきちんととる
- ☐ 水分をこまめにとる
- ☐ 睡眠時間は1日最低7時間以上は確保する
- ☐ ウォーキングや水泳など全身運動をする。
特に足の筋肉をきたえて、血液を戻す力を強める



症状が現れそうになったら

いすに座って、しばらく頭を下げるか、しゃがんで頭を下げましょう。



脳貧血のときは

- ★ 足の方を高くして寝る
- ★ 衣類や体をしめつけているものをゆるめる
- ★ 保温をする



合唱中に気分が悪くになったら、早めに先生に言って休ませてもらうか、その場にしゃがもう！

ギリギリまで無理をしてしまうと、倒れて頭や顔を打つこともあり、危険です。

みなさんの合唱を楽しみにしています(^ ^) ♪♪

