



令和5年1月

茨木市立北中学校 保健室

令和5年1月

。3月は、“行く・逃げる・去る”と言われ、あっという間に過ぎていくように感じま

災害時の備えを...

1月17日、阪神淡路大震災が起こってから28年となりました。また、莫大な被害にあった東日本大震災から、もうすぐ12年が経ちますが、いまだに避難生活を送っている方がたくさんいるのを知っていますか？そして4年前の大阪府北部地震は、皆さんも記憶に新しいかと思います。もっと大きな地震が起こるのではと予測されている今、自分たちにできることは何でしょうか？今ある命に感謝し、自分や周りの大切な命を守るために、日頃から災害時の準備をしておくことは、皆さんができることのひとつではないでしょうか。

東日本大震災による避難者数 … 約3.1万人（令和4年11月1日現在：復興庁調べ）

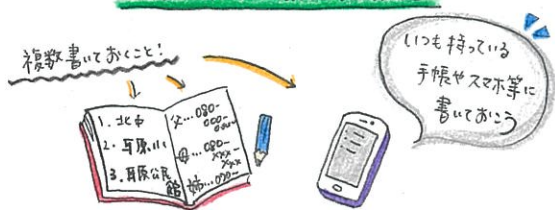
⑤ 非常時持ち出し袋

すぐ持ち出せる場所に！



👉 家族で話し合いの時間を...

避難場所・緊急連絡先



避難時の行動について



災害時、家族が同じ場所にいるとは限りません。避難場所や、緊急連絡先など、災害時にどう動くかを話し合い、確認しておくことは大切です。

エ夫ひとつで、頭もからだも元気！

「今年は勉強を頑張ろう！」という皆さん、そして受験をひかえた3年生！！本番で100%の力が発揮できるよう、健康管理に気を付けましょう。また、勉強効率を上げるちょっとした工夫があります。皆さんも、ぜひ実践してみてくださいね☆

部屋の工夫

1時間ごとに窓を開け、
新鮮な空気と入れ替えよう

頭は酸素が栄養です。新鮮な空気をたくさん吸い込み、勉強で疲れた頭も元気を取り戻します。

また、感染予防にもなりますので、換気は必ず行いましょう！



睡眠の工夫

最低でも6時間は寝る



受験勉強とはいえ、体調を壊しては元も子もありません。無理はせず、必要な睡眠はとりましょう☆

記憶は睡眠中に、インプットされます。

暖房もつけたら
加湿も忘れずにネ！

部屋の温度は 18°C

冬の勉強には18℃がベスト！
 18℃～ 頭がさえて、やる気が出る！
 22℃～ 気持ち良くて眠くなる。
 24℃～ ウトウトして寝てしまう…

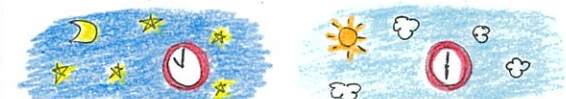
目をいたわろう

明るすぎても暗すぎても目が緊張し、疲れます。昼間は太陽の光が入らないように。暗い時は、部屋全体の明かりに、手元の明かりをプラスして。



夜型から朝型へ

夜10~11時には寝て、朝6時には起きよう！



入試2週間前までには朝型のリズムに切り替えよう！頭が良く働くのは起床後2時間後から！

受験まで、もう一踏ん張り！

受験生のみなさん、がんばっていますか？本番で100%力を出し切るには健康第一！気が焦っていても、無理はせず、不安になったら周りに相談しながら解決策を考えよう！今までにない不安やストレスがたまるかもしれないね。そんなときには、気分転換をしたり、ストレッチをするなど、心と体の疲れをとりましょう。受験、卒業まであと少し！悔いの残らないよう、ベストを尽くしてくださいね！応援しています☆



今日の中川家♪



みなさま、今年も中川家をよろしくお願いいたします(^^)

時々、生徒の皆さんや、保護者の方から、
「中川家、読んでるよ!」という声が聞こえてきて
とっても嬉しい中川です♪

せっかくなので、
裏面にもほげんだよりっぽい情報を
書いてみようかと思ひまして
ちょっぴりリニューアルしようかと。

字が増えるけど、
興味のある人は最後まで読んで頂けたら嬉しいです☆



自然いっぱいの公園で、
長いロープの大きなブランコ、
乳児用があったので、妹(2才)に乗せてあげました。

とっても楽しそうにしていたので、
「いいね、楽しいね♪」と声をかけたときの返答...↓

「ママは、もうちょっと、ちいさくなったらね♡
いまは、のれないけど、ごめんね♡」

あまりに可愛くて、
「そっか! 小さくなってからね、待ってるね♡」
と、答えておきました(^^) 笑



背を小さく...ではなく、**大きく**したい、あなた!
「背の大きさは遺伝やし...」と、思っていないですか?
確かに遺伝の要素は大きいのですが、
成長ホルモンのことを知っていると
少し考え方が変わるかも??

あ! もちろん 栄養や
運動も大事なのね。



「成長ホルモン」とは、骨をのばし、筋肉を発達させるホルモンです。このホルモンは、**夜10時~深夜2時の間**、かつ、**深い眠りの時**に一番分泌されます。(そのためには日中にしっかり日光を浴び、体を動かすことも大事!) そして、人は、約2時間ごとに浅い眠りと深い眠りをくり返すので、夜9時~10時頃に就寝すると、成長ホルモンがよく分泌されることになりますね♪毎日の積み重ねで、成長ホルモンの量が大きく変わり、大人になった時の身長が変わるかも?!

※ ちなみに、20才頃からホルモン量は減りますが、大人になってからも、“代謝”をうながすホルモンとして**大切な役割**を果たしているのです!

- ①脂肪の増えすぎを防ぐ
- ②骨がスカスカになるのを防ぐ
- ③肌や筋肉の再生を助ける(疲労回復、肌や髪の毛のハリ・ツヤ!)

多量の代謝が良くて肌プルプルなのは
成長ホルモンがめっちゃ活躍してる...
という理由なのかな?😊

大人になっても
早く寝るの大事!