



2学期が始まって半月ほど。心身や生活の様子はどうか？
 厳しかった夏の暑さのピークは過ぎ、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。
 学校は、日々の学習の中にも、行事に向けて、体育大会への準備・練習が始まり、音楽室からは合唱の歌声が聞こえてきます。

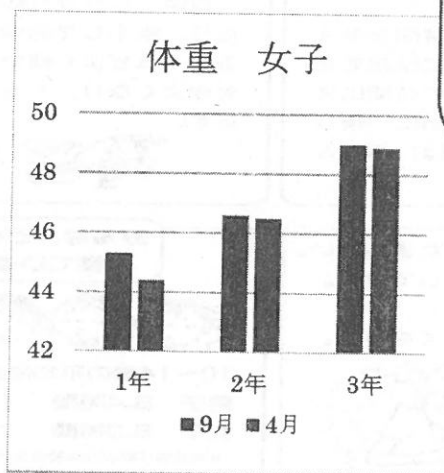
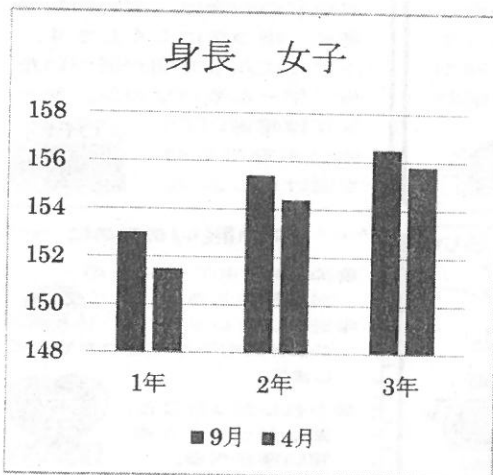
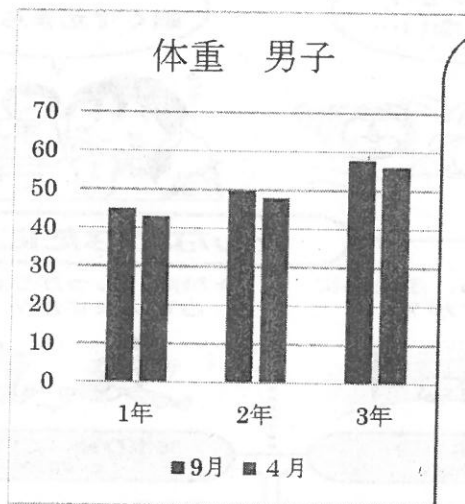
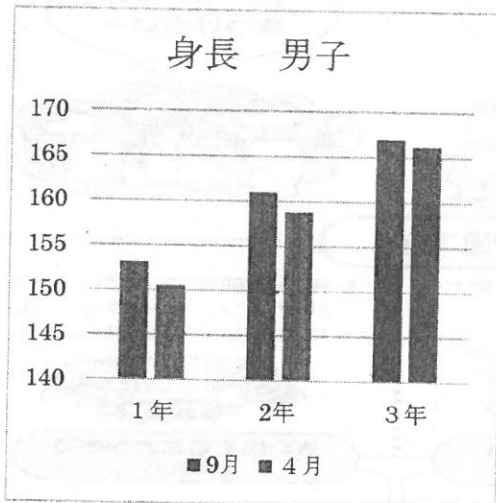
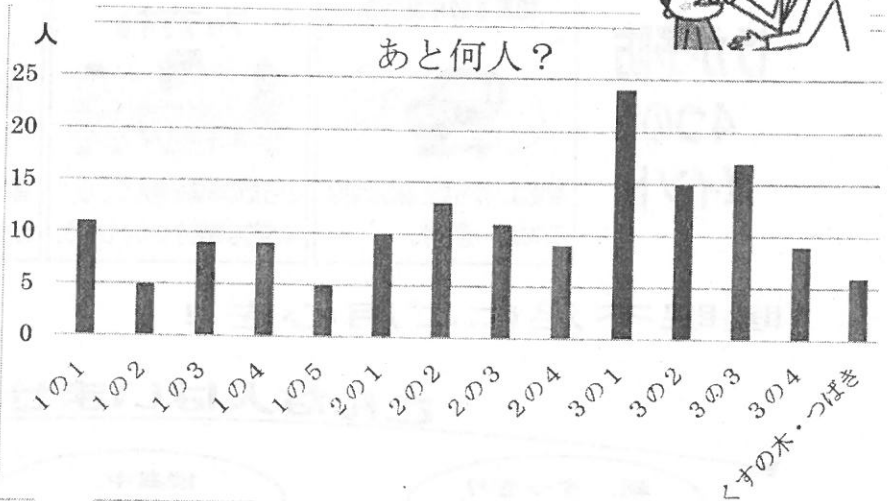
夏の間には歯科受診を終えた人が増えました。

しかし、

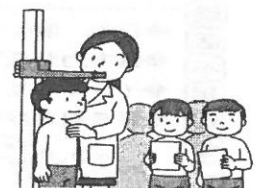
全校では、あと、148人の人の受診が終わっていません。

受診を終えているのに手元に用紙を持っている人は、担任の先生に提出しましょう。3年生に受診がまだの人が多いです。受験勉強で忙しくなる前に治しておきましょう。

身長と体重を測りました！



成長曲線を配付しましたので、各自、自分の成長の様子を確認してみてください。身長と体重のバランスにも注意しましょう。肥満度が20%以上、-20%以下だった人は、生活習慣（食事、運動面など）を見直してみよう。







体育大会に向けて

クラスごとに優勝目指して、練習が始まったようですね。まだまだ、暑い日があります。体調を整え、けがや病気をしないよう、具合が悪くなったら、無理をしないでがんばってくださいね。いつでも水分補給ができるように水筒をもってきましょう。

スポーツの秋

けが予防
4つの
ポイント

<p>1 朝食を必ず食べる</p>  <p>朝食は、からだと脳の大切なエネルギー源です。</p>	<p>2 しっかりウォーミングアップをする</p>  <p>からだの準備を整えてから、本格的な運動を始めましょう。</p>	<p>3 体調に合わせて</p>  <p>痛みや異常があるときは、無理をしないこと。</p>	<p>4 きちんと休養をとる</p>  <p>運動後のケアや休養も、練習の一部と考えましょう。</p>
---	--	--	--

睡眠不足にご用心を！

こんな人はいませんか？

朝、すっきり起きられない...



授業中、眠くてたまらない



夜、なかなか寝つけない...



そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

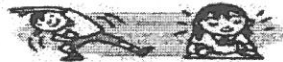
睡眠時間が足りないのかもしれないですね。
食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までは、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!
怖い本を読むのも避けましょう。



睡眠不足のサイン

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



10～14歳の平均睡眠時間

男子 8.4時間

女子 8.3時間

※調査元「平成23年社会生活基本調査」
(2012.9.26公表)

よい眠りのために

- ぬるめ(40℃くらい)のお風呂に入る
- 軽いストレッチ
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。

