

保健だより

平成30年12月 入間野中保健室



もうすぐ冬休み！

クリスマスやお正月、楽しいことがいっぱいですね！
でも生活は不規則になりがちで、誘惑もいっぱいです。

体に良いことをして

(夜きちんと寝る、軽い運動を続ける、

歯みがきをする・・・など)

健康にすごしましょう！



歯みがきキャンペーンの結果です！

1年1組 84.0%	1年2組 77.3%
1年3組 68.5%	1年4組 75.0%
1年5組 82.9%	
2年1組 98.0%	2年2組 77.3%
2年3組 77.0%	2年4組 62.2%
3年1組 72.1%	3年2組 65.3%
3年3組 41.0%	3年4組 80.7%

*優秀クラスの表彰(80%以上)は12月18日の生徒朝会で行います。



個人パーフェクト賞の人は206人でした
がんばりましたね！

今回のキャンペーンは残念ながら、初日に忘れてしまった人が多かったようです。また、1学期よりもパーセントが下がってしまったクラスがありました。

でも、どのクラスも最終日に近づくにつれて、歯みがきをする人が増えてきました！
そして2年1組と、2年2組は最終的にクラス全員が歯みがきをすることができました！！
がんばりましたね！

歯みがきは、誰のためにするのでしょうか？
自分の歯を守るために、キャンペーンが終わっても昼休みに歯みがきができるようになるといいですね！

(ちなみに先生方は昼休みに歯みがきをしています)

未成年の飲酒がダメなのは、なぜ？

理由1
未成年の脳はまだまだ発達途中。お酒を飲むと、脳の成長に悪影響が出ます。

理由2
アルコールの分解が遅いので、一気に急性アルコール中毒になる危険があります。

理由3
飲酒開始年齢が早いほど、将来肝臓病などの病気になるりやすくなります。

理由4
15歳までに飲酒を始めた人がアルコール依存症になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍にもなります。

若者に多い カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも？と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。



机の配置

ドアに背を向けると、背後が気になる
正面に窓があると、外が気になる

環境

気が散る物を手が届くところに置かない
まんが・ゲーム機・スマホ

温度

冬は18~20℃に。暖かすぎて気持ちがいいと、眠くなります

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

♪♪ 疲れたら気分転換 ♪♪

- ・からだを軽く動かす
- ・窓を開けて空気を入れ替え
- ・音楽を聞いてリラックス
- ・温かい飲みものや軽食をとる



疲れがたまってるなー、
と思ったら、今日は
早寝するのも大事！

受験勉強を
応援

勉強が
はかどる
部屋は？