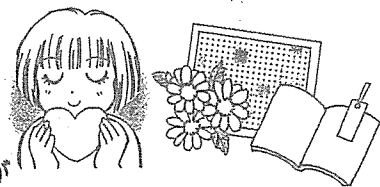


ほけんだより

平成23年12月1日
旭丘中学校 保健室

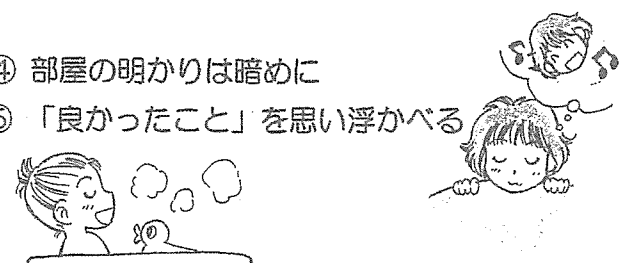
今年の冬至は12月22日。1年で一番昼間が短い日です。
太陽がもどってくる日という意味で、「一陽来復」とも言います。
この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。
冬至を境に日が少しずつ長くなるように、良いこと・うれしいことが
少しずつ増えていきますように。



睡眠向上プロジェクト かぜに負けないからだを作る!

—睡眠の質を上げる5つの工夫—

- ① 食事は寝る1時間前まで
- ② ぬるめのお風呂でリラックス
- ③ 室温は16~20℃、湿度60%
- ④ 部屋の明かりは暗めに
- ⑤ 「良かったこと」を思い浮かべる



上質の睡眠で3つのUP

<p>●疲労回復 ⇒ 体力・気力up!!</p>	<p>●記憶の整理・定着 ⇒ 成績up!!</p>	<p>●ストレスの軽減 ⇒ 楽しさup!!</p>
------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

9(金)	合唱コンクール
10(土)	あさひ祭0S
11(日)	第2回廃品回収
12(月)	振替休業日
14(水)	三者懇談(～20日)
22(木)	2学期終業式
23(金)	天皇誕生日
24(土)	冬季休業日開始

冬休みに歯の治療を!!

1学期の健康診断の結果、むし歯などの治療をするように言われて、そのままになっている人はいませんか? これまでに治療できなかった人は、冬休みにぜひ治療してください。
特に、高校受験をひかえた3年生は、受験当日に困らないよう、この機会を逃さないよう完全に治療しておきましょう。
一年生のみなさんで、麻疹の予防接種をまだ受けてないという人は、冬休みにぜひ受けておきましょう。
下に詳しく書いていますので参考にしてください。

◎給食終了日…12月21日【水】

あなたの睡眠 総チェック

<p>寝る直前までパソコンやメールをしていることが多い。</p>	<p>部屋の明かりをつけたまま寝てしまうことがよくある。</p>	<p>寝つきが悪い。</p>	<p>夜中によく目が覚める。</p>
<p>朝起きたとき、「よく寝た」という満足感が少ない。</p>	<p>毎日、寝る時間がバラバラ。</p>	<p>休みの日は「寝だめ」をする。</p>	<p>ちょっとしたことでイライラする。</p>
<p>集中力がなくなっただと思う。</p>	<p>少しぐらい寝不足でも平気。</p>	<p>1つでも当てはまる項目のある人は、じゅうぶんな睡眠がとれていない可能性があります。生活のリズムを見直し、眠りやすい環境を整えるなどの工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう。</p>	

MRワクチン 予防接種

～1年生でMRワクチン接種が まだの方へ～
中1のみなさんは麻疹・風疹混合ワクチン(MRワクチン)を受けていただく対象者となっていますが、10月の麻疹接種状況調査でまだ受けていない人もいました。
未接種の人は1年生の間に冬休みなどの休業日を利用して、予防接種を受けておくようにしてください。

1年生では予防接種費用は無料ですが、2年生で受けると、約1万円かかります。



インフルエンザ 予防接種

インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が効果的です。抗体ができて予防効果が現れるまでには、接種後2週間ぐらいかかります。受験や旅行に備えて注射を考えている人は、かかりつけ医に相談して前もって予定を立てましょう。