

保健だより 10月

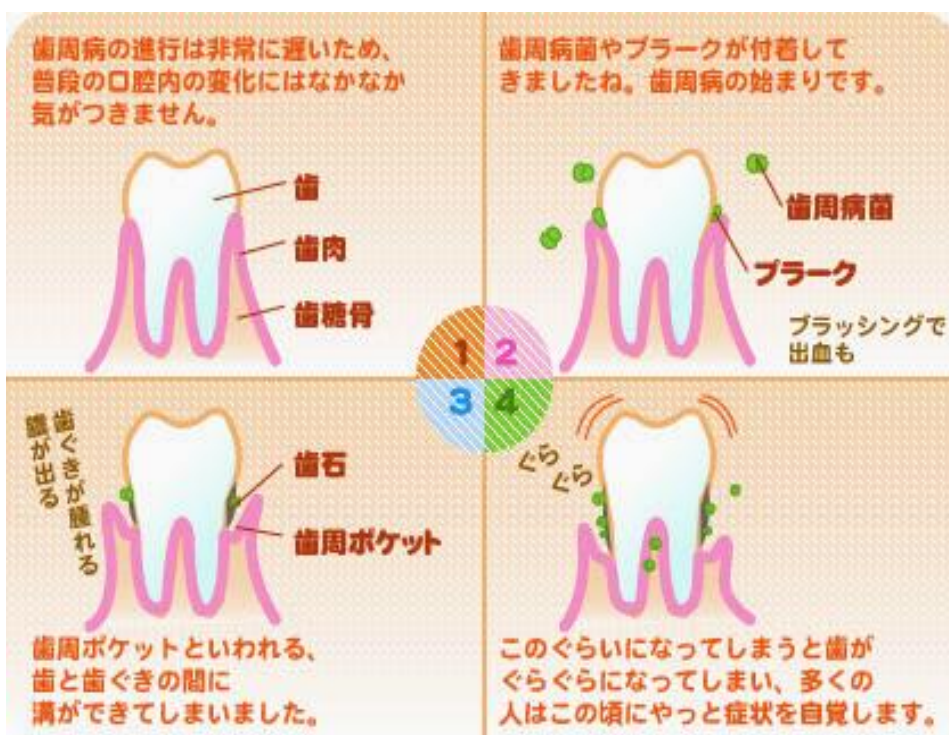
平成28年10月24日
金沢桜丘高等学校



強い日射しの中、気温も高く、3S歩行には厳しい環境の元、完歩率は88.3%と高く、スプレー式の鎮痛剤、ペットボトルを1本凍らせてくる、5本指の靴下等・・・しっかりセルフコントロールできている人が多かったです。2年連続完歩した人も多かったのではないのでしょうか？

3S後に病院受診した生徒は31名、中でも「顔の日焼け」は多く、今年の天候による特徴的なものでした。まだまだ3Sの日焼けの跡が残っている生徒が多く、また1つ、思い出が増えましたね。

歯科（むし歯）未受診者に再度勧告書配布



むし歯の治療が済んでいない生徒がまだなんと！！35人います。むし歯を放置しているなんてありえません。痛みがないから？時間が無いから？一人で行けないから？むし歯になってしまったものは、歯磨き粉や歯ブラシを変えても無理です。歯には自然治癒力がありませんから、むし歯を放置するとどんどん悪化します。とにかく治療するしかありません。今、放置しておくと、何十年後に入れ歯になる可能性は大きいですよ。

インフルエンザ予防接種調査の記入

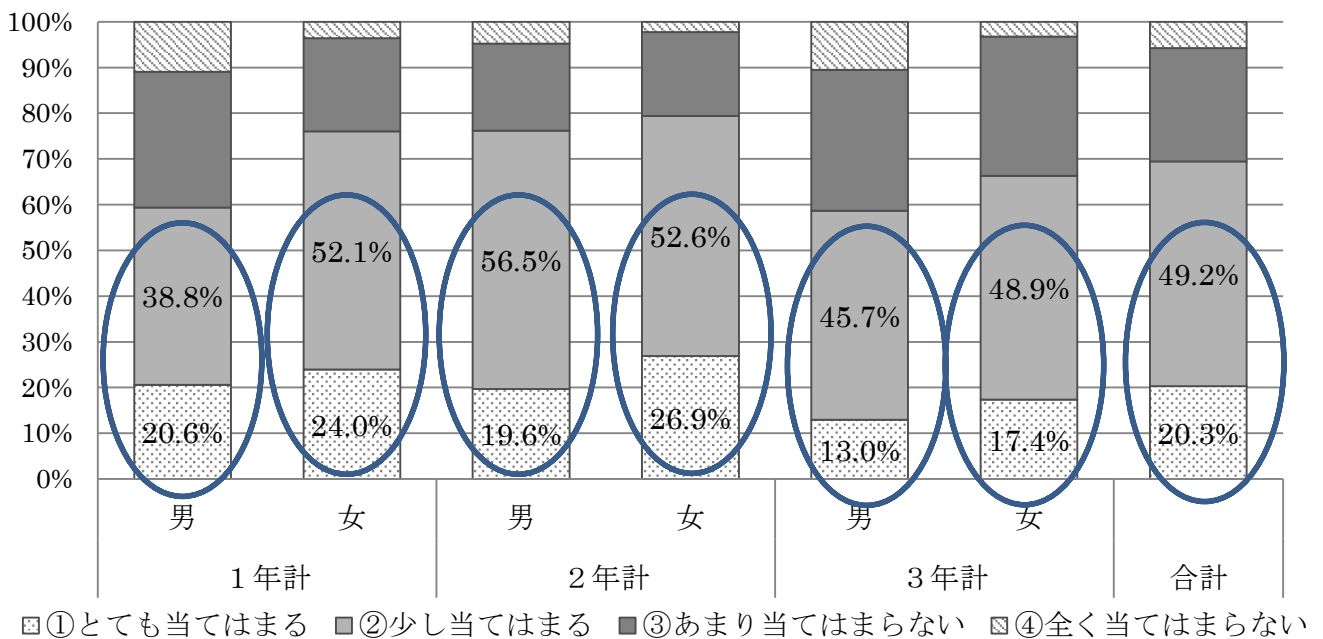
11月に入るとインフルエンザの予防接種が始まります。ワクチンの関係で予約が必要となる病院が多いので、早めに予約をして接種することをお勧めします。予防接種を打ったら、教室に掲示してある調査表に忘れずに記入して下さい。

★食生活・睡眠調査の結果より★

午前中の授業で眠くなる生徒の割合は全学年で7割ほど(3年生の割合は少し低い)である。午前中の授業で寝てしまう生徒は日々の睡眠時間に何らかの問題があると思って下さい。

睡眠は、長い受験期間を支える「縁の下の力持ち」です。大学受験や定期試験等「何かやるべきこと」がある場合、睡眠時間を削ってまで何かに没頭する生徒が多いです。人間の体と脳は、かなり柔軟にできているので、短期間の無理なら、ある程度は耐えられるようになってはいますが……。

午前中の授業中に眠くありませんか？



受験生の睡眠時間が不足すると、まず頭が働かなくなります。これは決定的です。そうすると睡眠を削ってまで勉強をしても学習が進むのは一時的で、そのあとに疲れが蓄積し、結局、勉強効率が下がってペースダウン、そして午前中の授業中に机に伏せて寝てしまうということに……。反対に十分な睡眠時間を確保した場合の4つのメリットを紹介します。

睡眠時間を確保した場合の4つのメリット

- ① 1日中、脳が高いレベルで働くようになる (脳の覚醒)
- ② 前日に覚えたことが記憶に定着しやすくなる (記憶)
- ③ 蓄積したストレスを解消できる (精神的ストレス)
- ④ 風邪や病気を退けることができる (免疫力)

