



新年度になってから、1ヶ月が過ぎました。ゴールデンウィークもすぎ、体や心に疲れはでていませんか？

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

5月の健康診断

○しんたいけいそく身体計測 にち(23日)
《身長・体重・視力・聴力》

○耳鼻科検診 (27日)

※院内教室に登校できない生徒は、ベッドサイドで、聴力検査と耳鼻科検診を実施します。



なぜ睡眠がたいせつなのでしょう？

中学生の睡眠には、寝ることによって成長ホルモンを分泌させて**体の成長を促す**という重要な役割があります。

日中活動し続けてへとへとになった脳や体を休養させて**疲労を回復する働き**もあります。

そして睡眠中には、その日学んだことの**記憶を定着**させる、頭の中の整理を行う時間があるのです。

だから、睡眠不足だと、授業中の集中力の低下や記憶力も低下します。

また、睡眠不足はイライラや落ち込みなどの原因となります。

心の休息にとっても睡眠は不可欠なんですね。



★朝起きたらカーテンを開けて日の光をあびましょう。