

# ほけんだより

令和2年 9月号  
西城中学校保健室 発行



2学期がスタートして、約2週間が経過しました☆今年の夏休みは、本当に短かったですね~(ーー)

先日行われた体育学習発表会では、皆さん的一生懸命な姿や楽しそうな笑顔がたくさん見られました☆

新型コロナウイルス感染症の影響で、今までと違う持ち方になりましたが、楽しい思い出がまた1つ増えましたね♪ 2学期も体調管理をしっかりとし、心も体も元気に過ごしましょう～！！

## しっかり睡眠をとって2学期も元気に過ごそう♪

2学期がスタートして、約2週間が経過しました。夏休みの間に、夜ふかしをして生活リズムが崩れていませんか？睡眠時間が少ないと、心身ともに疲れやすくなったり、体の抵抗力が下がって体調を崩してしまうこともあります。早寝・早起きで、心も体も元気に過ごしましょう。



### Q 睡眠にはどんな働きがあるの？

- 体を成長させる  
→寝ている間に「成長ホルモン」が分泌される！
- 脳を休ませる
- 体の疲れをとる
- 心が安定する



### Q 睡眠時間はどれくらい必要？

- いろいろな説がありますが、中学生では7~8時間の睡眠が必要と言われています。



### Q 7~8時間眠れば、何時に寝てもいいの？

成長ホルモンのゴールデンタイムは  
夜の10時~2時といわれています。  
なんと、他の時間の2倍の成長ホルモン  
が分泌されます。



### Q よい眠りのために工夫することは？

- ぬるめのお風呂に入る
- 音楽を聴いたり、本を読んだりする
- 軽いストレッチをする
- 部屋の明かりを暗くする



## 感染症対策グッズを準備しよう！

2学期も、忘れずに  
毎日持ってきましょう！



1 健康観察シート・・・登校前に玄関で提出します。記入もれがないか、注意してください。  
健康観察シートを忘れた人は、玄関前で健康観察を受けましょう。

※保護者のサインも忘れずに、記入してもらいましょう。

2 マスク・・・・・・・予備のマスクも準備しておきましょう。

3 ビニール袋・・・・・・・使い終わったマスクや、ティッシュを捨てる時に使います。  
そのままゴミ箱に捨てず、必ずビニール袋に入れて捨てましょう。

4 ハンカチ・タオル・・・手洗い後、手をふくために必要です。必ず準備しましょう。

5 My水筒・・・・・・・中身は、水かお茶です。熱中症対策にもなるので、必ず準備しましょう。  
(※感染症拡大防止のため、冷水機からの水飲みを禁止します。)