



平成 29 年 1 月 発行

委員長あいさつ

今回、保健委員長になった池田萌乃です。
慣れないことが多く、失敗して迷惑をかけることが
あるかもしれませんが、前年度の保健委員長の
川島さんの後を継いで、小田北生全員が
元気に学校生活を送れるように頑張りますので
よろしくお願いします。

教室の換気運動

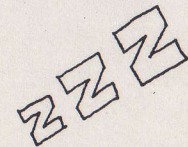
- 毎日昼休みに、保健委員が放送で換気を呼びかけています。換気によって風邪・インフルエンザを予防することが「できるので」、寒いからといって窓を開けっぱなしにしないで下さい。ご協力よろしくお願いします。

3 学期の目標は

「健康な体づくりのために
早寝早起きを心がけよう」

「すいみん」

睡眠について



です。

最近、よく眠れていますか？スマホなどをさけて夜更かししていませんか？

よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているためです。早寝早起きをすれば朝食もおいしく食べられ、一日の活動も元気いっぱい「取り組めるはず」なのです。ところが、私たちの生活は夜型化していて、スマホやテレビを深夜まで見ている人が増えています。そういう生活リズムが続くと体温などの体のリズムが乱れ、体調が悪くなってしまいます。睡眠は栄養や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみましょう。

夜更かしをすると、
イライラしたり、落ち着きが
なくなり、勉強に集中できなく
なってしまうよ！

