

ほけんだより



令和4年2月28日
八丈町立三根学園富士中学校
主幹養護教諭 川口美保
No. 11



心あたりの
ある人
いませんか？

皆さんの睡眠リズムは整っていますか？ テストが続いたり、翌日がお休みだと、どうしても睡眠リズムは乱れがちです。「健康な体」の基本は睡眠。まずはリズムを整えましょう。



切り替えスイッチで快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると、「睡眠の準備がまだできていない」と脳が混乱したり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので深く眠れないことがあります。



快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち良い目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



1,2年の保護者の皆様へ
本日、お子さんに「健康カード」を渡しました。身長・体重をご覧頂き
押印後、学校へお戻ください。【3/4金曜日】