

ほけんだより 12月 R6. 12. 17.



あ～冬休み！

朝、布団から出るのが厳しい季節になってきました。朝の凍てつくような寒さから本格的な冬の訪れを感じます。温かい朝食を食べると、体温が上がり元気に活動するスイッチが ON になります。味噌汁やスープ、ホットミルクなどフーフーしながら「あったかい朝食」を食べて登校できるといいですね。

さあ、いよいよ冬休みまでカウントダウン！みんな元気に2学期を締めくくれますように！



「あたりまえ」ではないこと……

10月の支援担当訪問で多くのお客様が高篠中学校を参観してくださいました。その中で、各教室や校内の清掃状況が素晴らしいことにお褒めの言葉をいただきました。本校で「無言ひざつき清掃」が始まって今年で7年目です。みんなが熱心に清掃活動に取り組めることは高校生の自慢のひとつ。途切れることのないよう伝統をつないでいきましょう。



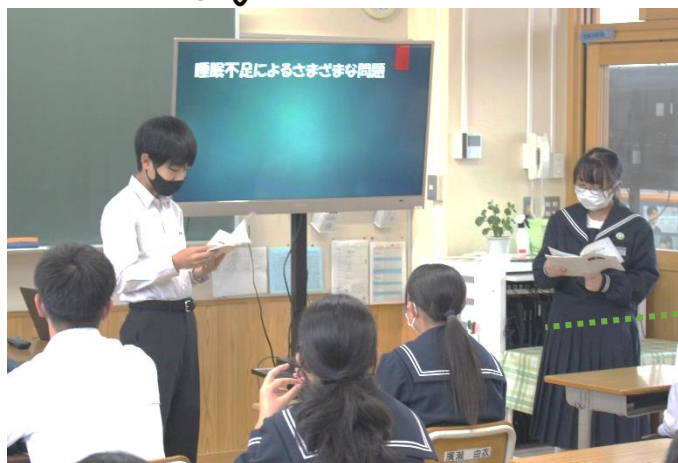
ちなみに…
高中では先生方も一緒に
清掃活動に取り組んで
います。

トイレが清潔なこと、教室や廊下にホコリがたまっていないこと、水道場がピカピカなこと…
校内巡視をしながら、どれも当たり前のことではないなあと思っています。一人一人が日々の清掃活動にしっかり取り組んでいるおかげで、気持ちの良い校舎で学校生活を送ることができているのです。



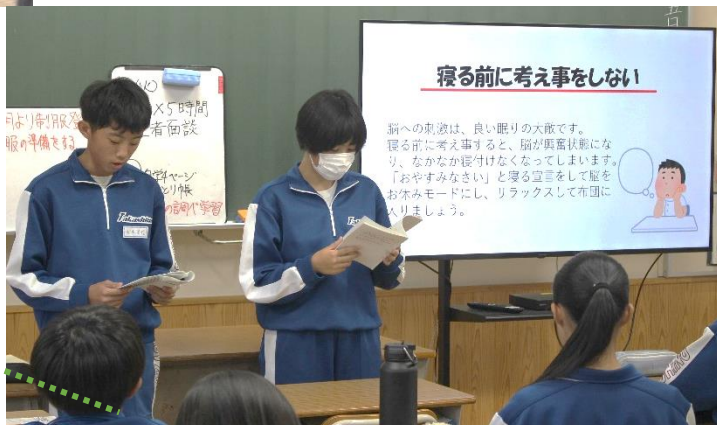
「眠り」について考える・・・

今年度も睡眠チェック表や不眠尺度調査の実施、生徒保健委員会による睡眠保健指導など睡眠に関する取り組みを行いました。



睡眠不足による心身への影響は、とても大きなものです。免疫力低下、ホルモンバランスの乱れ、精神的な不安定さなどの他にも、将来的に糖尿病やアルツハイマー病のリスクが高まるとの研究結果もあります。自分にとって必要な睡眠時間を確保できるよう時間管理をすることが大切です。

「寝る前の考え事はしない」「スマホやゲームを早めにやめる」「運動習慣を心がける」など。質の良い睡眠をとるために大切なことを確認しました。それでも午後の授業が眠くなりそうなときは、昼休みに「パワーナップ」がお勧めです。



パワーナップで頭すっきり！

パワーナップとは、午後の早い時間（13:00～15:00）にとる短時間（15分から20分程度）の仮眠（昼寝）のことです。

＜効果的なパワーナップのやり方＞

- 机に突っ伏したり、背もたれに寄りかかったりして、リラックスできる姿勢で寝る。
- 顔にタオルをかけるなど、ある程度、光をシャットアウトする。
- 予鈴のチャイムで起きて、軽いストレッチをする。

★疲れたら、昼休みに「パワーナップ」お勧めです！

脳の疲労回復、作業効率の向上、ストレス軽減など様々な効果が期待できる！ただし、夕方以降の昼寝は夜の睡眠の質を低下させるのでやめましょう。

