

ほけんだより

佐伯市立東雲中学校

保健室

2019. 3. 5 臨時号



3年生のみなさんへ

とうとう今週には卒業式を迎えますね。ご卒業おめでとうございます。

これが中学校最後の保健だよりになります。からだのこと、心のこと、その他にもみなさんに伝えたいことを書いてきました。これからの生活の中で何か役に立つことがひとつでもあれば嬉しいです。そして1年間という短い期間でしたが、みなさんの心とからだの成長を見守ることができたことを嬉しく思います。何事にもまじめに取り組む3年生の姿はみんなのお手本でしたね。これからも新しい環境でみなさんが元気いっぱい、笑顔いっぱい過ごせるよう、心から応援しています。

<<受験に向けて>>

卒業式が終われば、入試本番が間近となります。健康な状態で受けることで実力が発揮されま
す。万全の体調で受験を迎えられるように、しっかり体調を整えましょう。



大切なのは

しっかり寝る、しっかり食べる！

睡眠の効果

- ① からだや脳を休める → **集中力アップ**
- ② 暇の出来事を整理し、記憶として定着させる → **記憶力アップ**
- ③ 成長ホルモンの分泌を促す → **体の成長。**
- ④ 免疫力の維持・強化 → **病気にかかりにくく、治りやすいからだに！**

朝ごはんは3つのスイッチ

- **脳のスイッチ** ↓
脳は寝ている間もたくさんエネルギーを使っているため、朝起きた時にはエネルギーは空っぽの状態です。そこで**脳にエネルギーを補給する**のが朝ごはんです。朝ごはんを食べることで脳が活発に働き始めます。
- **体温のスイッチ** ↓
人間は寝ている間に体温が下がる仕組みになっています。朝ごはんを食べることで**体温が上がります**。体温が上がることで眠っていた体が、**お休みモードから活動モードへ切り替わり、活発に働き始めます。**
- **お腹のスイッチ** ↓
朝ごはんを食べると**胃や腸が刺激を受け、活動を始めます**。そして**排便のリズムが整う**ことができます。排便のリズムが整うと、お腹がスムーズに働き始め、元気に過ごすことができます。



『成長の記録』を配布します

小学校1年生から中学校3年生までの身長と体重の記録をまとめています。自分自身の成長を振り返りましょう。この9年間の成長は毎日支えてくれた家族や、一緒にいろんなことを乗り越えた仲間、支えてくれた先生方の存在があってこそだと思います。感謝の気持ちを伝えることができるといいですね♪

リボンの長さは9年間で伸びた身長の長さです。
人と比べるのではなく自分の成長を実感しましょう！