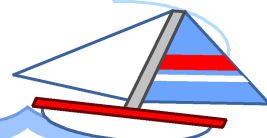


保健だよ！



福島県立いわき養護学校くぼた校 保健室

7月の保健目標 規則正しい生活をしよう

眠りが足りない！日本人

あるデータによると日本の中学生、高校生の睡眠時間は、7時間を切るレベルだそうです。ヨーロッパではどの国でも8時間30分を超え、スイスやオーストラリアでは9時間以上です。日本の子供たちと2時間以上も違います。

くぼた校の皆さんはどうですか？
現場実習や校内実習では一生懸命に頑張ってきたので、夜の睡眠はきっととれているのではないかと思います。時々、生活をチェックしてみると良いです。

- 朝は、すっきりおきられる。
- 授業中眠くなることはない。
- 夜はすぐ眠れる。
- 寝る前にゲームはやらない。
- テレビは、見るものをきめてみている。
- 朝ご飯がおいしい。
- 寝るときに時計をチェックしてねている。

チェックがつく時は、睡眠が十分たりているときです。チェックがつかないときは生活を見直し！



＜良い光と悪い光＞

照明に気をつけるとしっかり休めます。ゲームの光やコンビニの照明は明るすぎて、寝る前にこの光をあびると睡眠を邪魔します。これが悪い光です。

しかし、朝の光は、体内時計を目覚めさせ、起きる準備をしてくれます。良い光です。

睡眠が十分でないと、体が重く、だるく感じられます。休養は大切です。

規則正しい生活には・・・「うんち」も大事

たべものは体の中を1日かけて消化吸収されます。私たちの体に必要なものを取り入れ、いらぬものは、腸を掃除しながら排泄しています。うんちは体の状態を一番わかっています。食べることと同じくらいうんちをすることを意識してみましょう。

池の蓮の花が咲きました。
かもも来ています。



