

ほけんだより

金沢北陵高校 保健室 5月①

GWはどのように過ごしますか？「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと思っている人はいませんか？最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違っていると、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それに、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まった時、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！休日にも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。

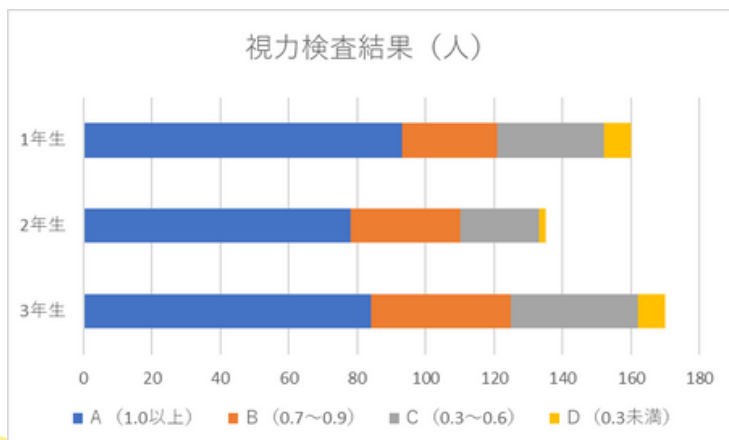


一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



北陵生の視力検査結果！



全校生徒のうち視力C以下の人は109人！でした。

見えづらいと目に負担がかかり、さらに視力が低下します。また、頭痛や肩こり、集中力の低下などを引き起こします。学力や競技力向上のためには、練習や勉強だけではなくまず身体を整えることから！！



視力がC以下の人に受診勧告書を配布しました。
受診勧告を受けた人は、早めの受診をおすすめします！