

ほけんだより 5月

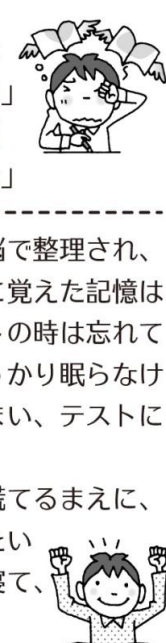
平成 28 年 5 月 清風学園

「」が損だよ！一夜漬け

- 記憶は寝ている間に定着するから「損」
- 一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
- テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れていくことも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そんなことして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。



5月30日はリサイクルの日


ポイっ。なにげなくごみ箱に捨てようとしたその手を止めて、ちょっと想像してみてください。

2012年の1人1日あたりのゴミの量は、どれくらいだと思いますか？

ぜんぜん想像できない？

答えは964g。(環境省2014.2.28発表)とすると、例えば4人家族が1年で出す量は、約1,400kgということになります。これは普通乗用車の重さと同じ！

その手に持ったゴミは、リサイクルできませんか？ もうちょっと使えませんか？ 捨てる前にちょっと考える習慣を。





子どもの夢を守るためにできること

男の子の「大人になったらなりたい職業」では、相変わらずサッカー選手や野球選手が上位を占めています。早くからスポーツをしている子ども多いですね。夢を叶えるために上手になるには練習は確かに必要ですが、やりすぎは危険。

子どもの夢を守るために大人にできる一番大切なことは、子どもの心とからだの健康を守ることです。

運動器検診で指摘があったら、早めに専門医への受診をお願いします。また、疲れを訴えたら早めに休養を。



新茶でほっけ


「新茶」とは、その年、最初に育ったお茶の新芽を摘んだものです。寒い冬の間、養分をたくわえて育っているので、香りがよく、甘みがあります。

お茶には、抗菌作用のあるカテキンのほか、皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンB₂やC、体の酸化を防ぐビタミンE、赤血球ができるのを助ける葉酸など、ビタミン類がたっぷり含まれています。

お茶は、私たちにとって、いちばん身近な飲みもの。葉っぱの部分や収穫の時期によって、少しずつ成分が違うので、1年を通してじょうずに楽しみたいですね。

◆ 保健室のエチケット ◆

- ◆ ドアはノックしてから
- ◆ ケガの手当てや相談などしていることがあります。保健室だけではありませんが、必ずノックを。
- ◆ 血のついたティッシュは
- ◆ ケガや鼻血をふいて汚れたティッシュは紙に包んで捨てましょう。
- ◆ 借りたものは、きちんと返す
- ◆ 保健室で貸し出したものは、きちんと返してね。
- ◆ ちょっと待ってね
- ◆ 他の人の手当てをしているときは、順番を待ってね。緊急のときは別。
- ◆ 気持ちよくあいさつ
- ◆ ありがとうございました、は
- ◆ 気持ちよくなる魔法のことば。



平日は夜更かししても休日、たくさん眠ればいいよね

× 睡眠は、貯められません！

それどころか休日に眠りすぎてしまうと、体内リズムがくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることもある。

「貯金」ならぬ「貯眠」はできませんよ



保健室で薬は出ません！

