

保健だより 12月号



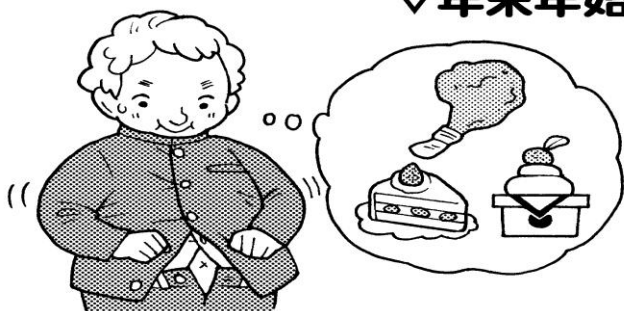
大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部 保健室

今年も残り1ヶ月となりました。今年はどうのような1年でしたか？充実した1年を過ごすことができましたでしょうか？

待ちに待った冬休み！様々な予定があると思いますが、冬休み明けに体調を崩すことがないように寝不足や食べ過ぎに注意しましょう。また1月にみなさんと元気な姿で会えることを楽しみにしています♪

注意しよう！

▽年末年始の生活習慣▽



食べ過ぎによる体重増加



夜更かしによる生活リズムの乱れ

©少年写真新聞社2017



心のかぜひき



頭が重く、喉の奥が気持ち悪くなり、体もだるく、微熱まで…誰でもまず「風邪をひいたかな？」と疑うと思います。それと同じように症状が出る時があります。食欲がなくなり、めまいを感じるようになり…でも、病院で検査をしても結果は「異常なし」…。

人の体には、睡眠・体温・ホルモン分泌等24時間を周期としたリズムがあり、**生体時計**といわれています。この生体時計は、夜更かし・食事抜き等不規則な生活が続くと狂いが生じてきて上記の症状のほか、やる気がなくなったり、イライラしたり…心身両面の様々な症状をひきおこします。こうした心や体の変調は「心のかぜひき」といわれるくらい誰でもがかりやすい一方、生体時計の狂いからとは気づきにくいものようです。



皆さんは「心のかぜ」をひいてはいませんか？もう一度、自分自身の生活を見つめなおしてみましょう♪

スクーリング



12月

通信番号

名前

	1 時間目 (13 : 20~14 : 10)	2 時間目 (14 : 20~15 : 10)	3 時間目 (15 : 20~16 : 10)	4 時間目 (16 : 20~17 : 10)
1 日 (金)				
3 日 (日)	文化祭 (参加 ・ 不参加)			
4 日 (月)				
6 日 (水)				
8 日 (金)				
11 日 (月)				
13 日 (水)				
15 日 (金)				
18 日 (月)				

メモ