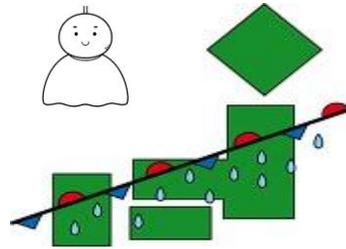


保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程〈日・夜間部〉
保健室 水流・山本

スクーリングが始まって1カ月が経ちますね。1年次の皆さんは学校生活に慣れましたか？また、2年次以上皆さんは自分のペースをつかめてきていますか？梅雨の季節になり、外出するのがちょっと億劫になる日もありますが、天候や体調と上手に付き合いながら、スクーリングやレポートの提出、試験勉強などを自分のペースで頑張ってください。



【スクーリング予定表】



通信番号

名前

6月	1限目	2限目	3限目
	4限目	5限目	6限目
1日(月)			
5日(金)			
7日(日)			
8日(月)			
12日(金)			
15日(月)			
19日(金)			
21日(日)			
22日(月)			
26日(金)			
28日(日)			
29日(月)			

睡眠の重要性

睡眠は疲労回復、特に休みなく働く脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7～8時間は必要とされています。

このほか睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深くかかわっています。本来ヒトは最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルを持っています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は入眠直後が最もさかんです。夜ふかしなどで睡眠不足になったり、不規則な睡眠をとっていると、これらのリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたします。



よい寝つきと目覚めのために

寝つきをよくする



眠る環境を整える



昼間体を動かしておく



寝る前の刺激に注意

目覚めをよくする



朝日をあびる



時間を決めて起きる



洗顔朝食で体に刺激を

睡眠においては、十分な睡眠時間を確保すること【量】とともに、規則正しく睡眠をとることや適度な疲労があること、寝る前にパソコンやスマートフォンなどを注視しないことなど【質】が大切です。



○健康診断について

日時：6月7日(日) 午後1時30分～4時30分

場所：1階エレベーターホール

項目：結核検診(レントゲン間接撮影)

※この日に受けられない人は、6月1日(月)と5日(金)の午後5時～6時で受けてください。

○健康相談について

本校では、学校医及び学校歯科医による健康相談を実施しています。内科検診・歯科検診を受検しなかった人、何か相談のある人は保健室まで来てください。

〈内科〉6月28日(日) 午後3時30分～

〈歯科〉6月21日(日) 午前9時30分～

(1時間程度を予定しています。)