

新年度になり、早くも1ヶ月近くが過ぎようとしています。1年生は、利根商の生活に慣れましたか？2・3年生は、上級生としての自覚が少しずつ芽生えてきたのではないのでしょうか。

新しいスタートというのは、誰もが心身共にパワーを使います。ちょっと疲れたなと思ったら、いつもより少し早めに寝るなどの工夫をしてみてください。良い睡眠は、身体の休養はもちろん、ストレスを軽減するなど、心の休養効果があるそうですよ。



## ① 脳と体の疲れをとる

日中働いた脳と体はエネルギー不足。寝ることで脳と体を休ませてあげることが大切です。デスクワークや勉強などによる脳の疲れは、回復の為に体の疲れよりも多くの睡眠を必要とします。

## ② ストレスの解消

ストレスを感じるのは、脳が疲れているから。寝ることで脳が休まるので、ストレス解消には効果的。「嫌なことも寝たら何となくスッキリした…」なんてこともあふくらいてす。

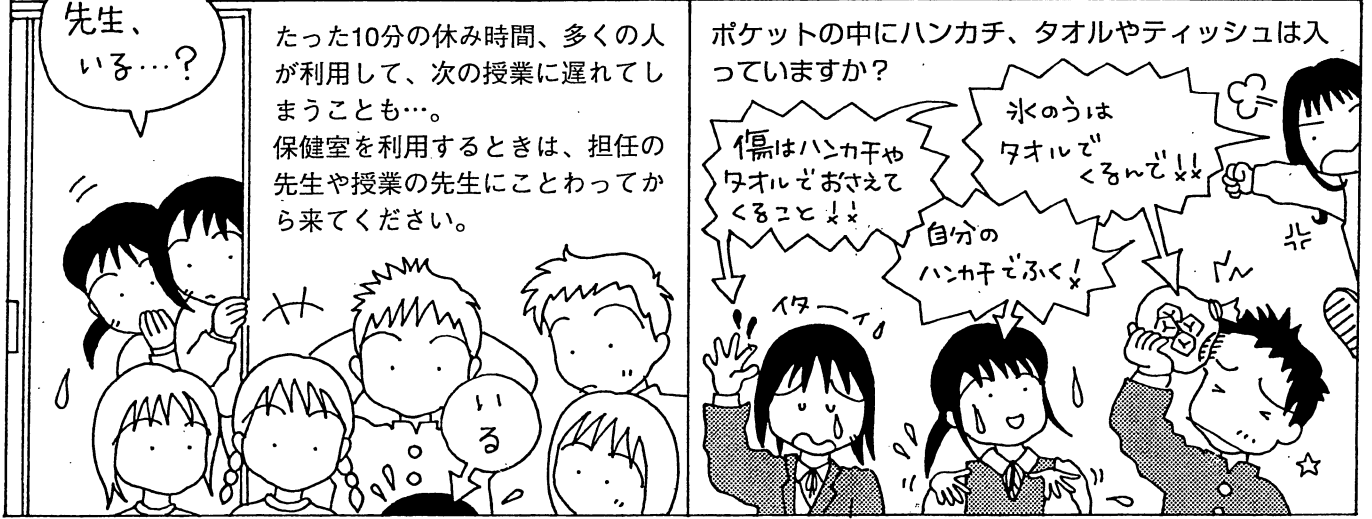
## ③ 成長と老化防止

寝ている間は成長ホルモンが分泌されます。よく寝ることが成長の秘訣なのです。「寝る子は育つ。」とも言いますね。また、年を重ねても成長ホルモンは大切で、古くなった細胞を新しくしたり、脂肪燃焼効果があったりと、美容にも役立ちそうです。

## ④ 記憶の定着

その日に起こったことや学習したことを寝ている間に脳に定着させています。なので、「一夜漬け」は学習が定着せず、非効率적입니다。

# 保健室 みんなが利用する保健室。マナーを守ってください!



たった10分の休み時間、多くの人が利用して、次の授業に遅れてしまうことも…。保健室を利用するときは、担任の先生や授業の先生にことわってから来てください。

ポケットの中にハンカチ、タオルやティッシュは入っていますか?

傷はハンカチやタオルでおさえてくること!!

氷のうはタオルでくるんで!!

自分のハンカチでふく!

## 保健室利用のルール

- 1 「失礼します」「失礼しました」を言うこと。
- 2 飲食禁止!
- 3 次の授業の先生に了解をとってから来ること
- 4 待ち合わせや時間潰しに使わない

保健室内は静か!

## その他

- 学校の管理下(学校生活、部活動、登下校)でけがをし、医療費が¥1,500以上かかった場合、スポーツ振興センターの給付が受けられます。該当の生徒は保健室へ申し出て下さい。(※3割負担での金額)
- 保健室は、応急処置を行う所です。継続的な処置は行いません。

### 保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。  
 新学期が始まって1ヶ月弱になりますが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。  
 学校では、年度初めにお配りした健康診断日程表どおり、健康診断が進んでおります。なるべく欠席のないようご協力をお願い致します。また、健康診断結果から、受診が必要な場合には「受診勧告」を該当生徒本人に渡します。受診勧告を受け取ったご家庭は、お忙しいところとは思いますが、早めの受診をお願い致します。

